心理视窗 2.0

透·视·现·代·人·的·软·心·理·问·题

◎我经常失眠……
◎我一不高兴就想大吃大喝……
◎我总打不起精神……
◎我脾气火爆……
◎我越想减肥胃口越好……



[美] C.M. 惠勒◆著
张 允 李稚阳◆译

压力太大

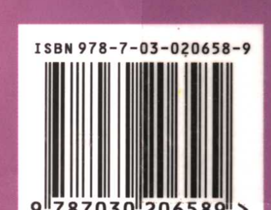
来自专家的10个简易解决方案



科学出版社
www.sciencep.com

心理视窗系列

1.0 注意力不能集中
2.0 压力太大
3.0 焦虑缠身
4.0 忧虑太多
5.0 偏头痛又犯了


ISBN 978-7-03-020658-9
9 787030 206589 >

定 价: 14.80元

心理视窗系列

压力太大

10 SIMPLE SOLUTIONS TO STRESS

[美] C.M.惠勒 著
张 允 李稚阳 译

科学出版社
北京

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）、010-82702660，传真：010-82702698，E-mail：tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

压力太大 /（美）惠勒著；张允，李稚阳译. —北京：科学出版社，2007.12

（心理视窗系列）

ISBN 978-7-03-020658-9

Ⅰ. 压...　Ⅱ. ①惠...　②张...　③李...　Ⅲ. 压抑（心理学）- 基本知识　Ⅳ. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 170654 号

责任编辑：曾　华　任　洪 / 责任校对：周　玉

责任印刷：天　时　　　　/ 封面设计：赵　芳

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

北京市天时印刷厂印刷

科学出版社发行　各地新华书店经销

*

2007年12月第 一 版　　开本：889 × 1194　1/32

2007年12月第一次印刷　　印张：5.5

定价：14.80元

目录

简介 ……………1

第1章　评价你的压力水平 ……………25

压力的自我评价 / 27

练习 评价你生活中的压力事件及其影响 / 27

审视压力 / 30

练习 评价你的压力症状 / 34

压力以怎样的方式影响你 / 36

结论 / 37

第2章　找到健康的应对方式 ……………39

你现在是如何应对的 / 40

练习 应对问卷 / 41

理解压力应对过程的两个步骤 / 43

初步评价 / 43

练习 追踪你的初步评价 / 44

二次评价 / 48

使用灵活多变的应对策略 / 49

应对还是不应对 / 50
健康的应对策略 / 53
解决问题 / 53
基于情绪的应对方式 / 56
基于意义论的应对 / 58
结论 / 60

第 3 章　**有效利用你的强项** …… 61

理解积极心理学 / 62
培养应对压力的强项和品质 / 63
乐观主义 / 64
选择幸福和快乐 / 70
练习 增进快乐 / 71
结论 / 72

第 4 章　**融入生活** ………………… 73

心流 / 74
在每一天发现心流 / 80
专注 / 81
专注冥想的裨益 / 83
拥有平和的心境 / 85
结论 / 90

第5章　使用食疗法 …… 91

现代世界的饮食 / 92

练习 你是什么类型的进食者 / 95

压力如何影响你的饮食 / 97

糟糕的饮食如何造成压力 / 101

利用食物应对压力 / 104

吃什么 / 105

怎么吃 / 108

练习 专注地吃 / 110

结论 / 112

第6章　活动你的身体 …………… 113

活动身体，创造平静 / 114

锻炼能做什么 / 116

锻炼与身体健康 / 116

锻炼与心情 / 118

确定锻炼目标 / 119

锻炼的强度和频率 / 120

结论 / 121

第7章　表达自我 ………………… 123

压抑和压力 / 125

健康的应对策略 / 128

练习 追踪消极情绪 / 131

倾诉和自我表达的好处 / 132

向治疗专家倾诉 / 136

创造性地自我表达 / 137

练习 叙述一段苦恼的经历 / 141

练习 给曾经伤害过你的人写一封信 / 142

结论 / 143

第8章　与他人联系 ……………… 145

了解与人交往的根本动力 / 146

社会支持对健康的好处 / 147

与世隔绝者的健康风险 / 149

培养有益的关系 / 149

练习 要你想要的 / 152

结论 / 154

第9章 在极度压力下保持冷静 ············ 155

压力应对的心身技巧 / 156

练习 自体练习 / 160

结论 / 162

第10章 超越 ···· 163

人类最基本的强项——超越 / 165

练习 生活有意义吗 / 166

结论 / 168

简 介

这本书介绍的10种简单有效、富有创意的方法，能帮你大大削弱压力可能带来的不良影响。有些方法立竿见影，比如可以立刻缓解肌肉紧张，使思路更清晰，使睡眠更酣畅；有些方法就像在银行储蓄，你将一点点转变，一步步使自己免受疾病侵袭，引导自己走向更长寿、更幸福、更有成就的生活。

压力剥夺了你生活的精髓，它就像夜晚的小偷，蹑手蹑脚，一步一步地走近你，偷走了你的睡眠。人们往往意识不到压力问题，直到出现高血压或慢性腰痛等症状，才猛然醒悟。现在就开始行动吧！控制你的压力水平会阻止这类事情的发生；如果你的身体已经出现某些毛病了，那么减轻压力能大大缓解你的病情。

控制压力对健康的好处数不胜数。驱除体内不必要的压力和紧张，会确保你百事兴旺。你会将自己解放出来，为创造力和心理发展留出空间，让自己从事更有意义的活动，建立更快乐的关系，真正欣赏体内的快乐和跃动。简而言之，只有控制了压力，你才能把精力放到真正重要的事情上来，找到每一天的意义和快乐，因为我们是如此幸运地活在这个世上。

欢迎你踏上这个旅程，希望你带着乐观的心态来阅读本书。你会变得更幸福，更平静，更可爱，精力更集中，身体更健康。

■ 什么是压力

到底什么是压力？在医学、心理学和社会学等诸多领域，人们一直在为这个定义争论不休。“压力”这个词来源于物理学，指的是作用于某物体的力的大小。显而易见，这也适用于人类本身。交通、人与人之间的冲突、经济烦恼、工作要求、健康问题，所有这些都会对你的身体和心理造成影响，产生压力。这些压力有的固然来自环境，但有相当一部分来自你的头脑内部。压力事件令你担忧、后悔、焦虑、左思右想（就像动物反刍，反反复复咀嚼某样东西）。

压力确实是作用于你身上的力，但真正影响你的，是你面对压力时的紧张状态。所有关于如何应对压力的书，包括这本书，真正讨论的都是如何应对紧张状态。也就是说，面对日复一日来自自身和外界环境的种种问题，我们应该做出怎样的反应？对有些人而言，压力不会导致紧张，在压力下他们似乎表现得越发强劲。但对大多数人来说，作用于身上的各种压力常常令我们无所适从、难以应对，找不到满意的处理方式。我们很多人都有这样的感觉：不是时间太少，就是事情太多！



压力确实是作用于你身上的力，但真正影响你的，是你面对压力时的紧张状态。

■ 关于压力的整体论定义

大多数人都认为，压力是个过程，一个个人和环境相互作用的过程。研究者和临床医生对压力的定义是：当生活的挑战和困扰超过你所感到的应对能力时，你所表现出的状态。一个人所表现出的状态，是身体、心理两方面的综合。也就是说，这种状态是整体的反应，意味着你的身体和心理都被日常生活的难题困扰着。整体反应的好处在于，每个部分都可以听你调遣，为应对这些挑战提供资源。

■ 压力和应对

压力开始于一种威胁，涉及一系列事件。这种威胁也许是真的，比如一头牛跑到公路上，挡住了你的车；也许只是一种想法，比如你突然想起自己错过了一次重要会议，而它两小时前就开始了。一旦确定了这种威胁的严重性，就需要评估你的应对能力了。这种应对能力包括你对控制这种情形有多大把握，你对这种情形产生了怎样的感觉，以及你对自己应对这件事情有多大信心。

比方说，错过了会议，你可以有多种应对手段，这取决于你把这件事看得有多严重。你是不是踱来踱去，搓着双手，一心想找个好借口？你是不是大发雷霆，在办公室摔这摔那？你是不是坐下来号啕大哭，感到自己再也没有能力处理分内之事？或许你会拿起电话，打给某个正在开会的人，询问你能做些什么来弥补过失。每种反应都包含着代价和回

报。应对能力在这时显示了它的作用。要想战胜害人不浅的压力，你就必须培养自己做明智选择的技巧和信心。

人们对抗紧张性刺激的方法各有千秋，有些方法显而易见比其他的更健康。在第2章，你将了解到你个人的应对风格，认识到哪些应对是大有裨益的，哪些会雪上加霜。你将学到更好的应对方法，如此一来，一旦有挑战出现，你就会从容应对；而当难题就要过去时，你也能轻松放行。

■ 压力和感觉

压力是指当生活的挑战和困扰超过你所感到的应对能力时，你所表现出的状态。定义的关键是对感觉的强调。对某种威胁的评价决定了你的身体和心理反应。在前面提到的“车前牛”事件中，你也许会靠本能行事，尽量避免撞上那头牛；而对于“错过会议”这件事，你的重视程度将决定你的应对策略。实际上，发生在你身上的每件事的意义都完全取决于你自己。

在正常的生活范畴，压力并不等同于在你身上发生了什么事，而在于你对这些事的想法和感觉，这就意味着你可以控制压力的数量。如何做到呢？

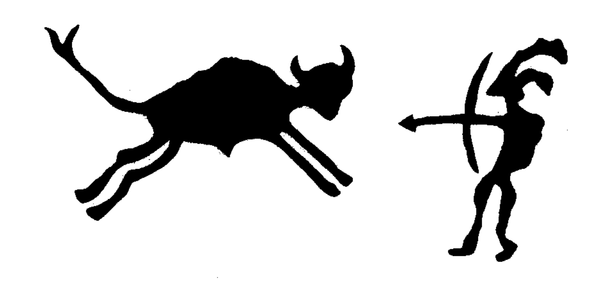
- 你可以改变对周围发生的事的看法。
- 你可以改变自己对这些事的反应。
- 你可以看管好那些折磨心灵的、可怕的担忧和焦虑，使自己处于安全、舒适的状态。
- 你可以避开那些给你造成压力的情形。
- 你可以去做那些给你的心灵带来平静的事情。

以上就是本书的内容。我们将一起探索10种简单易行的应对压力的方法。你马上就要学到各种能力了，包括如何改变你的思想，如何评价你的优势，如何学习新的技能，如何与世界建立全新的、健康的联系。

■ 急性压力与慢性压力

压力分急性和慢性两种。急性（暂时的）压力是大有裨益的，而慢性（长期的）压力则有百害而无一益。

压力开始于一种威胁，这种威胁也许是真的，也许只是一种想法。



急性压力应激反应

急性压力应激反应指应对压力事件的即时、自动的反应，是人和其他哺乳动物共有的。这是一种生存机制，会在身体系统造成重大的、瞬间的变化，它的大致主题就是：危险！快跑！

设想你属于某种被捕食的动物，从早到晚游走觅食，时不时有一个食肉动物跑过来，杀死你的同伴。在惊慌逃避之后，你又返回来觅食，你的身体和心理必须对环境中的威胁做出那样的反应：既要意识到威胁的存在并有效应对，又要使心情平静下来，从中汲取经验教训，然后继续生活。应对生活大小危机的有效方式是能够控制压力应激反应的开始、中间和结尾。

在意识到某种威胁之后，你的大脑立刻发送信息，释放激素，改变你的心理状态——从放松到警戒。这时，你的心率加快了，血压开始上升，血液从皮肤和消化器官流向你的大脑和大肌肉群。所有这一切都有助于你辨认逃跑方向并赋予你双腿逃跑的力量。

急性压力应激反应确实对身体大有裨益。偶尔经历急性压力应激反应有利于提高免疫力，培养适应能力。偶尔产生少量的压力激素，可以让免疫系统做好准备，以便在受到伤害或感染时随时做出反映。在应对压力时，你并不是在期望一种永久的平静安宁、毫无压力的生活，意识到这一点很重要。你可以将紧张性刺激和自己的反应当做提醒自己保持振奋的一种方式，使你在身处逆境时能迅速变得坚强起来。

急性压力应激反应的来源有两处：肾上腺和交感神经系统。肾上腺释放肾上腺素和皮质醇这两种压力激素。交感神经系统起源于大脑，向身体所有部位的神经末梢发送

信息，完成从休息状态向觉醒状态的瞬间转换。交感神经系统使你心跳加快，手掌出汗，肌肉紧张，在压力思想或事件出现后，让你在第一时间战斗或逃跑。你可以把交感神经系统想象成压力快速行动元件，而肾上腺的影响则是渐进的、长久的。

交感神经系统一经刺激，就会产生反应；危机过去时，它又还原到休息状态。然而，这种情况一旦发生，肾上腺就会警惕起来，喷射皮质醇。压力事件过去后，皮质醇在体内还要停留数小时。如果你常常在一天中经历多次轻微的警惕反应，天长日久，就会产生高水平的皮质醇，造成生理系统慢性压力。

这将形成一个恶性循环。随着皮质醇水平的提高，交感神经系统会越发灵敏。这就是说，当你处在慢性压力状态时，你对那些微不足道的事件也会产生强烈的反应，而这种反应会进一步提高皮质醇水平。每当交感神经兴奋时，心率会加快，血压会突升，一股血液流向大脑和大肌肉群，破坏你清醒思考和理智判断的能力。长此以往，这些变化会破坏你内心的平静，损害你的健康。

急性压力除了带来明显的身体变化外，还会引起大脑的变化。在强烈的压力应激反应中释放的化学物质会造成大脑活动变化。比如，位于大脑深处的一种原始的、本能的部位，杏仁核，会变得更加活跃。这种活化作用，能让你快速做出生死存亡的决定，而不去考虑其他选择。与此同时，用来思考、评价和分析的区域，前额皮层，会变得很迟钝。

研究表明，在简单、自然的环境以及潜在的暴力冲突中，急性压力带来的大脑变化是有益的，但是，在更复杂的情况下，这些变化对你不利。一旦压力变成慢性的，就会在注意力、学习能力和记忆力等方面造成很多问题。

慢性压力

在理想状态下，一旦威胁解除，所有的系统都会回归正常状态，你将随之放松下来。按照常理，你的身体应该自动做到这样。然而，我们是人，拥有硕大的头脑和丰富的想象力，事情就不那么简单了。如果你一直沉溺于对某些威胁的遐想之中——有什么可怕的事情就要发生，朋友们会怎样想，那会造成多大的代价……这些没完没了的想法，会让你把威胁当成真的。有关灾祸的幻想在脑中浮现，似乎令你无法控制；而这些幻想被你的身体理解为真实事件。如果沉溺于对威胁事件的想象之中，你就陷入了无法自拔的压力应激反应状态。

你有没有遇到过这样的人：对十二年前发生的事情还耿耿于怀；十几年前失去了一位亲人，至今还悲痛欲绝；对某一个小小的失误暴跳如雷。在这些人身上，急性压力应激反应被锁定在“开”的位置，他们的心绪一直固结于那些急转突变的事件中，无法从情绪的过山车上轻松走下来。你从周围人（以及你自己）身上看到的大多数挫败感、生气、悲伤和无助，都起因于把自己的心理牢牢锁定在慢性压力状态。

从此时此刻开始，请你打破慢性压力的循环，而不是深挖过去留下的伤疤。对有些人来说，领悟疗法有助于理清思路；对每个人来说，立即学会简单、有效的压力应对方法，则是最好的开始。

生活在慢性压力之下意味着什么？慢性压力影响每个人的身体和心理的方式各有不同。这些方式与基因组成有关。许多慢性压力症状，如腰痛，属于家族遗传病。生活方式也决定了压力在你身体上的表现形式。如果你吃饭过快，或者喜欢选择脂肪类、难消化的食物，那么你也许会更频

繁地出现与压力相关的胃灼热、消化不良等症状。在这本书的后面，你将有机会判断自己的压力模式，评价自己的生活方式，看看你哪些方面更易受到压力的影响。

先谈谈慢性压力的身体体验。压力带来的身体症状来自压力激素对身体各种器官造成的影响。如果放慢急性压力应激反应的节奏，你就能体验到慢性压力的感觉了。感觉到慢性压力的人，往往表现出心脏血管活性增强，这就意味着，即使是应对一个小小的扰乱，他们的心脏也会加速跳动，呼吸也会紧促起来，他们会出汗、颤抖，在事件之后，他们想恢复平静需要比较长的时间。慢性压力的其他症状还包括下颚、肩膀或腰部肌肉紧张，这会造成工作困难，感觉不适，难以放松。慢性压力更普遍的症状是频繁地头疼，感到疲劳或心烦意乱，容易失眠。

记住，每个人都是独一无二的，大家感受压力的方式各有千秋。在第6章，我们将仔细研究压力如何影响你的身体，你怎样才能更好地照顾自己以减轻压力对整个身体系统的影响。

再谈谈慢性压力的情绪体验。慢性压力与我们这个时代最大的两个心理祸患抑郁和焦虑紧密相关。你所感受到的压力越大，抑郁或焦虑就越有可能出现。焦虑症是美国最常见的心理失调疾病，表现为一直处于持续不断的紧张、疲急或易怒状态。

焦虑令人难以捉摸的一面在于，它是对某些思想而不是实际的紧张性刺激的反应。可怕的想法悄悄溜进你的日常生活和梦境，引发压力应激反应，这种情况也许会日复一日、一遍又一遍地发生。焦虑通常和旧有的、无意识的某些信念、思想有关，真正分析起来，它们甚至可能毫无意义。压力应对方法将教你如何阻止这些焦虑思想，使你能够检查并放弃它们。

即使你不是心理失调患者，很可能也会在压力下感到

情绪恶劣。慢性压力通常表现为不耐烦、易怒，或者悲伤、冷漠。在更极端的情况下，也可能表现为狂怒，并由此产生不良行为。我们经常听说，一个人在失业后，或者在某个重大事件刺激之下，性格完全改变了，和以前判若两人。慢性压力是全身的情绪体验，触及生活的每个方面。

■ 为什么要应对压力

你凭直觉知道，如果被逼得太紧（不管是被自己，还是被周围的世界），都是一件糟糕透顶的事情。你也知道，每天都摆脱不了压力的感觉是很不舒服的，那会剥夺生活的乐趣，破坏内心的平静，而拥有平静的心灵是你与生俱来的权利。压力不光让人不舒服，还会给你的身体带来危害。越来越多的证据表明，慢性压力与各种健康问题密切相关。上呼吸道感染、冠状动脉疾病、自体免疫失调、伤口愈合困难、抑郁症……所有这些问题，都会在慢性压力之下变得更严重。

《为什么斑马不得溃疡？》一书的作者罗伯特·萨博斯基是美国压力生理学领域数一数二的专家。他与其他人的研究已经充分证明，压力影响着我们大部分的生活内容，包括睡眠、记忆、疼痛、性生活以及吸收食物中的营养等。压力导致变老是另一个热门话题。大家渐渐知道，有许多我们通常认为是“老了”的变化，实际上是由压力造成的，这包括出现白发、免疫力下降、疼痛感增加、学习新知识的能力减弱、很容易忘记过去经历的美好时光等。

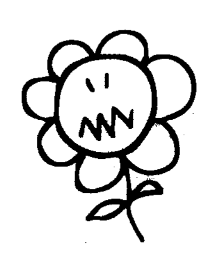
压力怎样对身体和心理造成有害的影响呢？在压力和健康之间，有几条主要通道，包括对身体造成损耗、改变免疫系统的功能和改变个人行为等。

■ 压力造成身体损耗

想想在压力之下身体的变化：心跳加速，血压上升，肌肉紧张，消化紊乱。日积月累，这些变化会极度损耗相应的器官。心脏必须努力工作，以保证跳动速度，降低血压，可是压力会破坏这一切。慢性压力还让肌肉变得疲劳、疼痛、痉挛（腰痛就是慢性压力的明显标志）。如果经常因压力而造成消化紊乱，食物就不能完全被消化并被吸收，身体就得不到健康成长所需要的营养。

现在有证据表明，慢性压力直接影响细胞成熟的速度。身体内的每个细胞都有预定的死亡时间，那时，染色体将停止工作，细胞也不再进行正常的活动。每个细胞死亡的时间各不相同，但基本过程没什么两样。科学家通过检查染色体，可以测量细胞的年龄。最近的研究表明，人所感觉到的压力，与提前老化、免疫细胞死亡之间，有着明显的联系。

压力对身体造成损耗的另一条途径是干扰恢复的过程——睡眠。睡眠对心理和身体的健康都是至关重要的。在睡眠期间，身体所有的细胞都能得到休息和恢复，并修补白天压力所造成的损害。如果你的睡眠存在问题，可能就是压力造成的；而学习和练习压力应对技巧，可以提高睡眠质量。

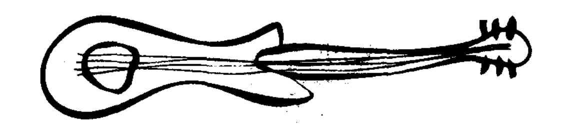


■ 压力增加疾病、早逝和抑郁的风险

众所周知，压力会对心血管系统造成影响。处在慢性压力之下的人，发生高血压、心脏病及致命性心律失常的风险很大。身体为应对压力而产生皮质醇，而高水平的皮质醇往往与血液甘油三酯升高、血液胰岛素和葡萄糖水平上升紧密相关。这三种变化属于代谢综合征的部分表现。代谢综合征是一种新发现的诱发心脏疾病的危险因素。皮质醇似乎会促生代谢综合征，而代谢综合征同时被认为是肥胖症的危险诱因。

早逝与各种压力密切相关，这种相关离不开压力对神经系统和心脏的直接影响。新的星期或月份的开始所产生的压力，导致很多人心脏病发作。

压力和抑郁之间的关系非常密切。压力和抑郁以一种相互促进的循环方式相关联：抑郁导致了构成压力的行为(比如说干扰你与他人的关系)，而这种行为反过来又造成更严重的抑郁。抑郁的显著特点就是使用“逃避反应”的应对策略，比如拒绝承认痛苦的现实，与社会隔绝，极度轻视重大事件。你在第 2 章中会看到，逃避反应的应对方式是和压力、抑郁以及虚弱的身体相关联的。但是，我们可以改变这种应对方式，可以学到更完善、更积极的压力应对技巧。



■ 压力损害你的免疫系统

压力对免疫系统的影响引起了人们极大的关注。对不幸婚姻中的妇女、医学院的学生和照看患有老年痴呆症伴侣的老年人的研究，揭示了一个共同的主题：压力激素对免疫细胞具有直接的影响。简而言之，压力激素确实能够增强免疫力，但这种效果转瞬即逝，它留下的长期影响是破坏性的。

你需要力量强大、严阵以待的免疫系统，以便把外来入侵者从健康的身体组织中筛拣出来。入侵者必须迅速得到控制，被立刻杀死并从身体中清除出去。但是，压力以各种方式破坏着这一过程，导致多种问题出现，诸如导致自动免疫疾病出现、感染的可能性增加、伤口愈合缓慢等。本领域的一些前沿研究涉及了一种叫“神经肽Y”的压力激素。这种物质在大脑中产生，大量释放时，可能会造成免疫器官萎缩。神经肽Y与情绪和抑郁相关联，似乎是情绪、压力和免疫力之间的重要纽带。

目前，炎症在心血管疾病中的作用是医学界的一个热门话题。动脉斑，也就是能造成心脏病和卒中的在动脉中累积的脂肪沉淀物，曾经被认为是血液胆固醇的副产品，但是现在，有相当的证据表明，它也离不开炎症的影响。炎症是由免疫系统低水平的、慢性的过度活性造成的。压力作用于免疫系统，使体内产生更多的炎症。这是一条链：压力引起免疫功能变化；免疫功能的变化引起动脉疾病；动脉疾病则最终导致心脏疾病。

■ 压力影响你的生活方式

也许你对如何保持健康已经大致有所了解。有规律地锻炼，不吸烟，饮食均衡，饮酒适度，等等，所有这些对你的身体和心理健康都会产生直接的影响。然而，和很多人一样，你依然没有保持健康的生活方式。为什么？不是因为你不关心自己，而是因为压力。

当你感觉到压力存在的时候，你总想做点什么来减轻它，因为它让你不舒服。你工作繁忙的时候经常会产生压力感，因为要做的事情太多了。在令人手忙脚乱的一天中，人们往往希望找到最快捷的调整方式，比如说抽一支烟。压力和吸烟如影随形，因为吸烟是一种大家喜欢的压力应对方式。很多人说吸烟能减轻痛苦，然而，吸烟只是减轻了尼古丁中断所造成的心理紧张，烟瘾实际上还会给你造成更大的压力。吸烟者处在压力→放松→压力→放松的固定模式之中，这种模式本身就是有害的。吸烟会对心脏、肺、皮肤以及身体的其他各个器官造成恶劣影响。

感到压力大的人不仅大量吸烟，很少锻炼，还喜欢进食高脂肪食物。为了缓解压力之下的不良情绪，压力人群会选择不健康的行为方式，喜欢吃高脂肪食物，喜欢一坐就是半天，似乎能从这些行为中获得乐趣。要想做到情绪良好、身体健康，需要毅力和动机，需要长期健康地饮食，有规律地锻炼。但是，许多时间紧张、压力重重的人在试图采取这些措施时，会感到压力更大，所以最终选择了放弃。



■ 关于压力的新发现

有关压力、压力的影响，以及压力的应对等方面的研究层出不穷。最近几年，通过研究压力对免疫力、老化和社会的影响，我们已经有了很多令人震惊的发现。大家逐步了解了，为什么现代社会的压力如此之大，作为个人和社会，我们能做些什么。

在最近 15 年中，一门新兴的学科——心理神经免疫学(研究思想和情绪如何通过免疫、神经、内分泌及其他系统与健康相关联)，迅速发展起来。这个领域的倡导者满怀激情地学习有关压力、免疫、疾病、情绪和感知之间关系的新知识，积极地向我们传授。这是一个蓬勃发展的领域，因为新的发现能够迅速被运用并直接改善人们的日常生活。

有关压力不良影响的证据，确实在与日俱增，但那只是故事的一半。帮助人们应对压力的很多创新方法正不断涌现。“心流之说”让我们耳目一新，这是一种意识集中、身心放松、富有成效的方式，任何人都可以学会并使用。家庭生物反馈练习、全谱灯、专门设计的音乐等，都有助于创造减轻压力的内部和外部环境。实践证明，诸如锻炼和冥想等治疗方法，确实能有效驱除压力。

从更大范围上说，人们制定了减轻城市噪音法规，采用了更加灵活的工作时间表，专门设计了病房，所有这些都证明，在每个层面上，我们都在寻求轻松生活的方式，因为减轻压力已经成为我们个人和社会的共识。我们正在探索，如何利用压力应对方法为各种环境、各种年龄的人服务。应对压力已不再是奢侈的心理享受，而是生存的基本需要，我们正在一点点地学会如何最好地应对压力。

■ 心身医学：一种保持健康的新方法

你在本书中将学到的大部分解决方案都来自心身医学领域，世界各地成千上万的人都已成功地应用这些方案应对了各种类型的压力。美国哥伦比亚特区华盛顿的心身医学中心为希望学习如何更好地应对压力和自我照顾的人举办学习小组，还为健康从业人员提供练习，帮助他们更富同情心、更有效地为顾客服务。

心身医学如何与众不同

心身医学是个崭新的学科，它将生物医学、健康心理学、公共健康、护理和心理疗法等领域的研究者和临床医生结合在一起。这个学科的前提是：心理和身体是一个完整的系统，信息同时从一个人的心、身流进并流出，这两个方面不可分割。某种紧张性刺激在影响心理的同时，也会影响身体；而治愈心理的措施同样也能治愈身体。

从这个角度来看，所有类型的疾病都呈现了新的意义。心理疾病可以看成是心理危机和身体不适，可以通过饮食、锻炼和针对身体的其他治疗措施来改善。在《心身药方：治愈身体，治愈疼痛》一书中，约翰·萨诺解释了腰痛、其他肌肉与骨骼疼痛与情绪健康之间的神奇联系。他的药方既包括情绪方面的练习，又包括身体方面的练习。心身医学给我们提供了很多极具创意、富有成效的方法，以应对慢性压力带来的恼人的不适。



心身医学注重整体治疗

心身医学把人看成一个由身体和心理相互关联而构成的系统，赞同人与人之间、人与环境之间互动。社交支持是众所周知的压力和心身系统之间的缓冲物。与他人保持良好、友善的关系至关重要，而隔离和孤独是各种疾病的重要诱因。心身医学的最终目的在于帮助人们掌控自己的健康。

心身医学注重强项而不是病理

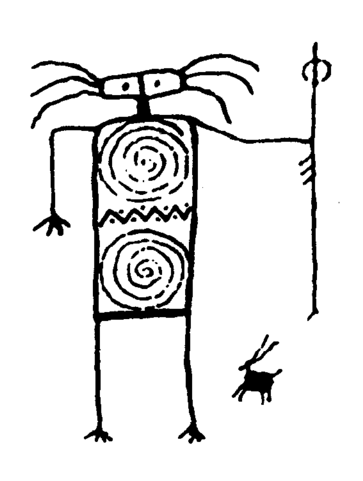
与传统的医学、心理学不同，心身医学并不注重病理。你并不是被贴上某种诊断的标签，然后对医生开的治疗药方一切照办。那种治疗方式在某些情况下有用，但对多数人来说，它不但有辱身份，而且往往没有效果。心身医学相信，每个人都了解自己的身体情况，知道自己应该怎样治疗才更有效。在健康方面，最好的专家就是你自己。

当你感到被困难压倒的时候，很容易对自己的优势视而不见。通过将注意力从问题和病理中转换出来，心身医学将个人强项和可用资源推向一个显赫的位置。一个新近接受诊断的患者，也许拥有强大的社会网络和美满的婚姻，将这些资源变成治疗方案的一部分，有助于这个人应对疾病的挑战。

乐观主义和悲观主义对健康的影响意义重大。在第3章，你将学到更多积极的心理学知识。好好斟酌一番，如何有效地利用自己拥有的资源，利用自己的优势和聪明才智，更好地照顾自己。

■ 心身医学怎样帮助你改变

心身医学依靠你自己采取积极主动的措施来改善你的健康状况。这本书不要求你照搬书中的“套路”，相反，你要问自己：我的情况怎么样？我能做些什么来改善自己的生活？本书将给你耳目一新的感觉，向你提供全新的信息和支持，教给你与众不同的技巧，给你的生活带来深入持久的改变。这些变化也许是显而易见的，比如你彻底检查自己的饮食习惯，开始每天的默念练习；也许是微妙的，比如你在交通堵塞时不再暴跳如雷，更注意倾听别人的话，在早上上班走向爱车的匆忙中能够注意到路边的一朵小花……所有这些变化都源于你看待自己、看待生活的焕然一新的眼光，因为你了解到了压力的来源及其影响方式，确信自己掌握了将压力的不良影响降到最低的工具，愿意以满怀激情和富有成就感的心态拥抱压力带给你的一切。



心身医学把人看成一个由身体和心理相互关联而构成的系统。



通过心理到达身体

心身医学的很多技巧都是通过将思维模式和情绪状态从焦虑不安转到平静释怀这种方式来实现的。这种简单的转变会给你的身体带来很大的变化：心率变慢，呼吸加深，肌肉放松，流向消化器官的血液增加，身体从不断的压力之下获得休息。你练习这些技巧后，日积月累，你的身体将越来越容易从超速挡转到空挡，从而使你的思考变得更清晰，身体感到舒适，你也就能更从容地面对生活。

有些心身医学技巧，特别是导引意象、倾诉和催眠，都被证明对免疫系统有真实可信的影响。这是一个非常活跃的研究领域，每个月都有关于思想和情绪如何影响免疫力的新信息公布于众。显而易见，压力应对技巧对形成良好的免疫功能和预防疾病举足轻重。我们将在第 4 章、第 7 章和第 9 章探讨这些技巧。

自我意识和自我调整

心身医学从学会密切注意你的生活情况开始。在本书中，你将找到认识身体和心理压力的诸多方法，以免压力对你造成伤害。自我意识是本书的一部分，如果不明白自己要改变什么，你就无法做出明智的改变。

有没有哪些固有的信念和顾虑让你难以放松和快乐？我们将在第 4 章专门讨论你的思想状况，了解它们怎样既能帮助你，又会伤害你。当你下班回家时，你是否意识到肩膀已经高耸了一整天，现在它们又硬又疼，让你只想一头倒在沙发里，根本无心出门散步？在第 6 章，你将了解什么是身体对压力的暗示，以及如何防止压力在你的肌肉和关节中永久驻扎。也许你经常和配偶为一些琐事而争吵不休：开

始是在谈话，不知不觉地，你们俩都紧张、恼怒起来。在第8章，你将学习如何辨识谈话中引发的压力导火索，学会怎样在重要的谈话中倾听自己和配偶的心声。

在学习这10种简单的减压方法之前，请先完成下面两道练习题。第一道练习题将帮你明确你现在所处的位置，以及你期望达到的位置；第二道练习题将帮你到达那里。为了完成书中出现的练习，你需要一个笔记本，专门用于记录你的压力应对计划。

练习：准备改变前的自我评价

这道练习将帮助你以焕然一新的目光看待你自己和你的目标。做这项练习需要画画，当然，用不着画得非常逼真。你要画的是来自你内心深处的图像，它无法用文字表达，但它和你的直觉、你内心的智慧紧密相关。

开始做练习之前，需要准备一些材料。你需要1个笔记本、3张白纸和各种颜色的记号笔。如果没有，你可以买一小盒彩色铅笔。

收拾好材料，坐在一个舒服的地方——桌子旁或地板上，保证你有平稳的地方放纸。你需要画3幅图。阅读这些要求，在头脑中展开想象，然后画画。不要停下来思考你在画什么，尽管在纸上大胆地涂鸦，把你想到的东西画出来。相信你自己。

图一。闭上眼睛，检查你身上肌肉是否紧张。稍等片刻，想象紧张正在消失，想象放松，让自己变得柔和、感悟。当你感觉到有变化时，沉浸在这种状态之中，并问自己：我现在一切怎么样？

允许任何图像进入头脑，也允许它们随意溜走。问自己这个问题，静坐1分钟左右。不要沉湎于任何思想，尽管让

它们溜走。

拿起一支你喜欢的记号笔开始画画。使用你感兴趣的颜色，只画一幅图，代表这个问题的答案：我现在一切怎么样？

继续一两分钟，不要再长了。这个练习需要快速反应，仅靠直觉即可。

图二。重复画图一之前的步骤：平静心情，集中注意力。这次，问自己：是什么令我烦恼？

再花上一两分钟画一幅图，回答这个问题。

图三。重复“平静心情”和“集中注意力”这两个步骤，问自己：现在什么令我快乐？

花一两分钟画一幅图回答这个问题。

将三幅图按先后顺序放在你面前，对每幅图进行分析，把答案记录在日记本上。

开始看第一幅图，回答这些问题（对后面的两幅图也回答同样的问题）。

(1) 它的整体基调怎么样？当你看到它时，脑中浮现的是什么词？

(2) 它的显著特色是什么？有没有什么物体、人、颜色或形状吸引你的视线？

(3) 寻找这幅图更微妙的地方。是否有一小段弯弯曲曲的线条对你来说意味深长？

将这3幅图作为一组看待，思考这些问题：它们之间有没有共同之处？你使用相近的颜色了吗？有没有哪幅图比其他的更有活力？它们看起来如何组成一个整体？将答案写下来。

这些图画和你写下的文字将用来揭示：是什么引发了你生活中的过度紧张？你应对它们的资源是什么？你将登上个人成长的旅程，因此，知道你现在身在何处以及你要去往何方，是大有裨益的。

在一张新纸上画3个圆柱。标示第一个圆柱："我：现在。"看看你画的第一幅图，列出5～10个形容词或短语，描述现在的你。

以第二幅图和你所写的有关文字为线索，在第二个圆柱上列出紧张刺激物。在你列出的清单中，有些紧张刺激物可能是很明显的，但有些也可能是你从来没想到的。

看着第三幅图和你所写的分析，简单列出你生活中美好的事物，在第三个圆柱上列出你可以利用的资源。这些资源都和你有关，家庭、人际关系或工作，任何可以使你的生活变得丰富多彩的东西都可以。你将在第2章和第3章用到这些资源，那时，你将从一个充满力量和信心的地方探索健康的应对方式和生活方式。

现在花几分钟想想这个练习，在日记本上写下你的思绪。在学习本书的方法时，或者在读完之后，你会多次用到这些信息。当你在生活中做出改变时，我建议你每两个月做一次这个练习，然后最少每年做一两次。你在自己身上投入的充满爱心和善意的注意力越多，你就生活得越清醒和警觉。

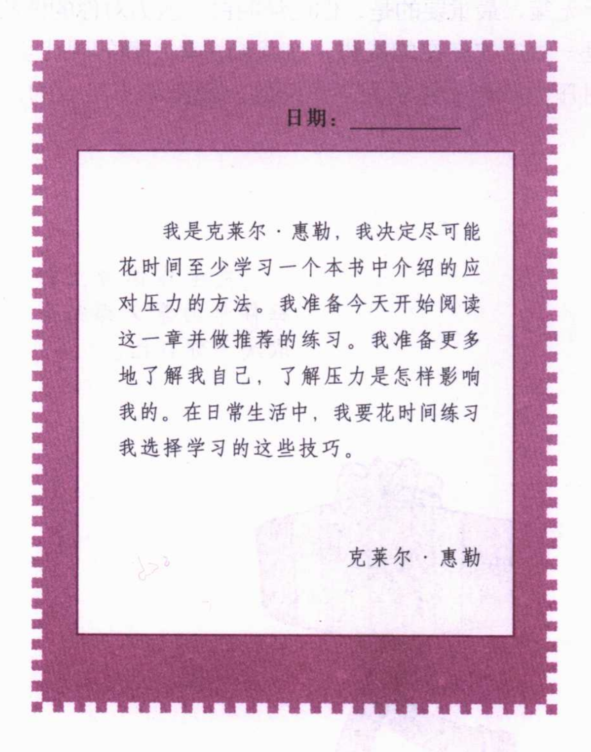
练习：签署一份合同

现在该做个应对压力的承诺了。你已经了解到什么是压力以及压力会给你带来怎样的影响；你也知道可以用有效的方法来阻止压力对生活产生负面影响。我相信，你现在非常想知道如何熟练应对压力，过一种更平静、更健康的生活。

如果你想改变生活，写下书面承诺更能保证成功的可能性。把事情写下来并签上你的名字，这种做法立竿见影。当你的动力减弱时，你可以回来再阅读这份书面材料，其

目的是为了善待自己。万一摇摆不定，你没必要非得强求自己，尽力而为就行了。只是要提醒自己，不要忘了自己的意图，然后重新开始。每件有益的事情都值得一试。

打开日记本，翻到空白页，在顶端写下日期，然后写下一段简明扼要的文字，说明你克服生活压力的目的。以此为例：


日期：__________

我是克莱尔·惠勒，我决定尽可能花时间至少学习一个本书中介绍的应对压力的方法。我准备今天开始阅读这一章并做推荐的练习。我准备更多地了解我自己，了解压力是怎样影响我的。在日常生活中，我要花时间练习我选择学习的这些技巧。

克莱尔·惠勒

把这一页做上标记，以便等你想阅读自己的合同时，可以轻松找到。你可以添加或修改这个合同，或者重新签署一个有不同目的的新合同。这种做法对所有类型的行为改变都非常有效。

■ 结论

你已经了解了所有压力影响你的身体和心理健康的可能的方式，你也知道压力会以诸多方式伤害你，但你并非束手无策，最重要的是，你已经明白，压力对你的健康和幸福是一种实实在在的威胁。在我们快马加鞭的现代生活中，应对压力不再是可望而不可即的，而是必不可少的。

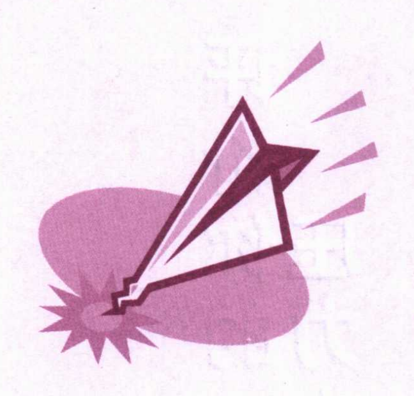
发 生 在 你 身 上 的
每 件 事 的 意 义 都 完 全
取 决 于 你 自 己。



第1章

评价你的压力水平

生活中的任何变化，不管是正面的还是负面的，都会造成压力。



报告大家一个好消息：仅仅通过阅读和了解与压力相关的知识，你就已经开始减轻生活中的压力了。参加压力应对课程的人，在第一学期学习之后，还没等到学习任何新的技巧或策略，就表现出了明显的进步。但是，在应对压力的旅途中，这只是刚刚起步。

这一章里，你将细致地了解你是如何应对日常生活中的急性刺激的。我们将研究压力影响你的方式——有些方式显而易见，有些则难以察觉。

■ 压力的自我评价

你目前存在压力的可能性有多大？我们可以借助很多种工具找到答案。1967 年，托马斯 · 霍姆斯和理查德 · 雷西提出，通过个人生活中的重大事件，能够预测一个人的健康是否会受到压力的影响。其指导思想是，生活中的任何变化，不管是正面的还是负面的，都会造成压力，部分原因在于，所有的变化都牵涉到得失成败、习惯改变和责任转换。生活中的重大事件，比如换工作、结婚或离婚，往往都会涉及个人身份、社会地位、人际关系及其他基本生活环境的变化。

要想重新思考曾经经历的压力，应该从理清生活中的重大事件开始，这是一个良好的开端。我们从 1967 年开始就已经知道，生活中的重大事件可以预测某些人未来与压力有关的疾病，当然，同时还存在其他同等重要的因素——日常烦扰。研究表明，日常烦扰的压力可能比重大事件的压力对健康造成的危害更大。这些烦扰是日常生活的一部分，起因多种多样，可以是因为邻居、交通、噪音，甚至是因为令人压抑的社会环境。

尽管如此，下面的练习还是要集中在重大事件上。

练习：评价你生活中的压力事件及其影响

在这个练习的第一部分，需要简单回顾去年和上个月的生活，集中注意你要应对的所有重大变化和挑战。你会发现，有的事件是积极的，有的是消极的，有的则是中性

的。在研究中，下面列出的大部分选项都被看成是压力的潜在成因。

看看这些选项，核对去年发生在你身上的事件并打上√号。再看一遍，核对上个月发生在你身上的事件，然后再打一遍√号。

生活事件	去年	上个月
人际关系方面		
配偶或其他重要的人去世	□	□
配偶或其他重要的人严重受伤或重病	□	□
孩子严重受伤或重病	□	□
离婚或者与其他重要的人分离	□	□
某个亲密的家庭成员死亡	□	□
开始与其他重要的人同居	□	□
结婚	□	□
初次怀孕	□	□
生下或收养一个孩子	□	□
孩子离家	□	□
其他	□	□
其他	□	□
工作或经济方面		
失业	□	□
退休	□	□
工作调动	□	□
新工作	□	□
开始上学	□	□
毕业	□	□
工作中的重大冲突	□	□
工作中失去发展或晋升机会	□	□
经济挫折	□	□

意外资产（遗产等）	☐	☐
其他	☐	☐
其他	☐	☐
健康方面		
新近诊断出疾病	☐	☐
严重受伤	☐	☐
外科手术	☐	☐
新的病痛或伤痛	☐	☐
其他	☐	☐
其他	☐	☐
其他方面		
搬家	☐	☐
长假	☐	☐
大宗购买	☐	☐
节食或者开始锻炼计划	☐	☐
其他	☐	☐

现在数一数，在去年和上个月，你一共经历了多少项挑战。看看你在每个条目中的得分，再看看总分，这很有用。你可能会发现，你的生活在工作和经济方面很稳定，在人际关系或其他方面则动荡不安。不要忽略这一点，这样，你在应对将要出现的变化时，就会对生活中切实拥有的这份稳定心存感激。一般说来，总分越高，你越有可能已经在经受挑战，越需要用健康向上、富有建设性的方式应对压力。

通过这项练习，你可以了解自己经历的生活压力事件的总量，但那还不是全部。这种方法的最大局限在于，压力是主观的，这里列举的每个事件对每个经历它的人来说都具有完全不同的意义，对每个人产生的影响也各有千秋。

■ 审视压力

现在，换个角度考察你的结果。从清单里挑出对你的生活影响最大的事件。花点时间想想这个事件，然后问自己下列问题，在日记本上写下答案。

（1）在这个事件之前，我的健康状况怎样？

（2）在这个事件之前，我的脾气和心理状态总体怎样？

（3）在这个事件 2～4 周之后，我是否得了感冒或出现其他身体问题？

（4）在这个事件 2～4 周之后，我是否有了新的病痛或伤痛？

（5）在这个事件发生时和之后，我的睡眠习惯有没有改变？

（6）当这个事件发生时，我有没有可以寻求情感支持的人？

（7）在经历这个事件时，我喝酒、吸烟、服用药物、看电视或电脑的时间增加了吗？

（8）在这个事件之后，我花了多长时间才开始感到恢复正常了？

（9）我能从这次经历中找到积极的一面吗？我有没有从中学到对将来有益的教训？

对这些问题的回答，能提供可靠的信息，让你了解自己对压力的敏感性以及你的应对风格。下一章将详细讨论应对风格，但是，现在很有必要认识和承认这些变化是怎样影响你的。如果你愿意，请就清单上的另一个重要事件回答第 1～9 道题。

压力影响你的健康吗

对于问题三（感冒或其他健康问题）或问题四（新的病痛或伤痛），你的回答是肯定的吗？如果是，那么，你的免疫力可能已经受到压力的影响，也许你身体和心理正承受着慢性压力的负担，你的健康动辄受到压力左右。如果你患上了感冒或其他疾病，那么你的免疫系统受到的影响也许最大；如果还出现了别的病痛，那么你的免疫系统和整体状态也许都存在问题。本书的技巧能帮助你更好地控制对压力事件的反应，增强你的适应力。

压力是否夺走了你的酣睡

失眠，也就是入睡困难或易醒，几乎是大家应对急性紧张性刺激或重大挑战的共同反应。压力事件经常导致焦虑，然后又被焦虑引向更糟糕的境地，这主要源于人们对该事件和所有可能结果的极端化评价。你是否喜欢夸大坏事情的影响，不知不觉走向最糟糕的结果？你是不是一有风吹草动就战战兢兢，对威胁夸大其词？你是否习惯于左思右想，却得不出任何有价值的结论或计划？阅读第4章对你也许管用。学会应对焦虑，有助于你用更平静、更无忧的心态度过压力风暴，获得酣畅的睡眠。

有时候，与其说压力导致的失眠是不间断的思考引起的，不如说是身体不安和过分觉醒引起的。在压力时刻，你的交感神经系统比往常更容易激活；不论白天黑夜，你的血管里将流动着更多的肾上腺素。

如何应对这种情况呢？有一些非常有效的方法。首先是锻炼身体，最好是剧烈的有氧运动，每天30～50分钟。如

果你现在无法进行这种锻炼，那么即使简单舒展舒展身体，跳跳舞，或者练练瑜伽，也能立竿见影。我们将在第6章探讨应对压力的锻炼方法。

如果失眠仅仅源于身体不能放松，那么我们将教你如何放松身体。在第6章和第9章，我们将介绍一些专门的练习，用来放松你的身体和心理。尝试其中几种，然后挑选一种，每天都做，坚持几个星期，你将受益匪浅。本书介绍的各种各样的放松练习，总有一种会令你动心的。

你的社会支持

对问题六（有无可以提供情感支持的人），如果你的回答是否定的，那么你需要建立一个社会支持系统。这似乎有些令人生畏，其实不然。你可以盘点一下生活中已经建立的各种关系，看你们可以怎样更加支持对方。

这往往需要学习，对此，我们将在第8章仔细探讨。怀有仁爱之心而且能容忍他人，以这种方式与人交往——不管是与杂货店的收银员，还是与你的配偶——不仅能使你免受压力伤害，而且能给其他人带来更多的快乐。社会关系会给你的生活带来形形色色的压力，这通常源于你你我界限不分，对别人的要求难以拒绝，或者无法提出自己的要求。其实无需要求，牢固、健康的关系会令你更达观，更开朗。

压力改变你对物质的使用吗

问题七询问你在压力期间使用物质的情况。对很多人而言，适度饮酒，偶尔吃些高脂肪食物，都是生活中难得的

享受。但在压力期间，人们往往过度饮食，希望依靠一时的快乐刺激摆脱现实的挑战。其实人们寻找的不仅仅是快乐，也许还在试图利用物质缓解压力。比如睡眠不足的人，白天用咖啡因提神，晚上则用安眠药入睡。在第5章，你会看到压力实际上改变了你的胃口，使你的偏好由健康的食物转为高脂、高糖的食物，因为这些食物会令你的大脑化学反应平静下来。

这种压力应对方式存在诸多危险。大部分用于逃避反应的物质都会使人上瘾。比如说，即使压力过去了，新近养成的吸烟习惯也很难戒掉。强烈的短期紧张性刺激加上不良饮食、过度酗酒的影响，会使身体和心理承受太多额外的负担，从而使衰老、疾病和心理抑郁更加有机可乘。

在第2章里，我们将解释逃避反应和积极应对的区别，你将学会如何从逃避反应转向积极应对。在第5章里，你将学习如何使用食疗法。你可以食用不会对你造成伤害的方便食品，前提是要选择健康的食品；你还会在准备食物的过程中找到安慰——找到享受真正美味的乐趣，而不是仅仅为了肠胃一时之需而狼吞虎咽。

你能超越压力事件吗

问题八和问题九，考察你的恢复能力。你需要多长时间才能从压力事件中恢复过来？在经历这件事之后，你会不会觉得，即使这种事情不请自来，而你也不想再次经历，但你依然能从中收获一些积极的东西？当你深陷压力重围之中时，能从中找到或制造某种积极的意义，会给你带来渡过难关的力量。在第10章里，我们将探讨如何赋予日常挑战一种超然的意义，从而带来内心的平静。

练习：评价你的压力症状

对照每个条目，评价每种症状出现的频率，使用下列等级：1：从来没有；2：很少；3：经常；4：每天。

然后，计算每种症状的总分。

身体症状

消化不良 ____
肩部紧张 ____
头疼 ____
牙关紧咬 ____
心跳不稳 ____
胃口改变 ____
手心发冷、出汗 ____
便秘或腹泻 ____
总分：____

心理或情绪症状

注意力难以集中 ____
失眠 ____
紧张 ____
饮酒增加 ____
感到匆忙 ____
觉得难过或无助 ____
忘记重要的事情 ____
电视或电脑使用增加 ____
总分：____

人际关系症状

性欲减退 ____

不断和配偶争吵 ____

有敌意的感觉 ____

对别人不耐烦 ____

对社交活动缺乏兴趣 ____

逃避朋友 ____

嫉妒 ____

克制感情 ____

总分： ____

社会关系会给你的生活带来形形色色的压力。



■ 压力以怎样的方式影响你

在上面的练习里，你看到了一系列相关症状，反映了目前压力对你的身体、心理和人际关系所造成的影响。这有助于确定你是否正在经受着慢性压力的折磨。

下面是对各个分数段的说明。

8～14分。压力造成的问题很少，但并不意味着你没有感到压力，或者不需要学习如何应对压力。你也许只是处在一种相对稳定、舒适的生活状态。请使用本章第一个练习的答案来指导你如何保持目前的低压状态。

15～19分。压力开始在你的身体、心理或人际关系中出现，现在也许不太严重，但是，学会一些应对压力的方法，将有助于把它控制在萌芽时期，避免长期压力影响你的健康，减少你的生活乐趣。

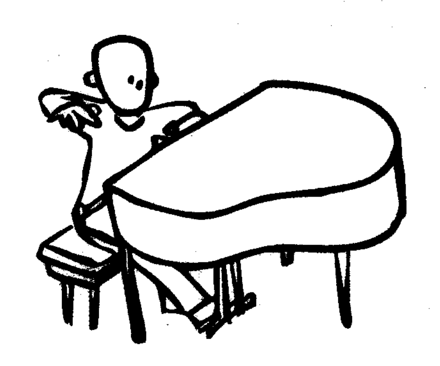
20～25分。压力造成了问题。如果任何一组症状的分数都处在这个范围，那么你可能有疾病的风险，或人际关系出现了问题。现在应该开始应对压力了。如果靠自己的力量应对压力很困难，那么你可以找保健医生，这会令你受益匪浅。是善待自己的时候了。

26～32分。你可能非常清楚，压力已经成了你的问题。也许你的健康已经出了麻烦。重要的是，做出承诺：善待自己的身体，处理好和周围人的关系。看看内科医生，做个身体检查也许很有必要。

■ 结论

在这一章里，你了解了压力事件影响你的方式，也分析了压力事件对你现在的生活可能造成的影响。使用这里收集的信息，就可以明智地制定下一步的行动计划。在身体和心理这两个方面，你首先关注的是哪个方面的压力应对？记住，这两个方面是融合为一体的，不管从哪儿开始，你都会向目标迈出第一步。生活中方方面面的压力减轻后，你的身体会更健康。

生活中方方面面的压力
减轻后，你的身体会更健康。

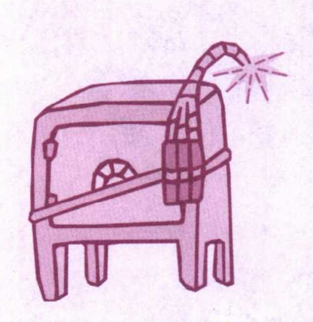




仅仅通过阅读和了解与压力相关的知识，你就已经开始减轻生活中的压力了。

第2章

找到健康的应对方式



你每天都面临着很多潜在的紧张性刺激……

哪里有压力，哪里就有应对。压力应对就是尽你所能地减轻压力事件带来的不良影响。你整天都在应对压力，只是没有意识到而已。所有类型的压力，从怒骂交通到和配偶争吵，你都要应对。这就需要你为长期的健康快乐着想，学习和使用应对策略。

很多不良习惯都属于被误导的应对策略，因为它们只能导致更多的问题和更大的压力。这些徒劳无益的应对反应包括沉迷于电视、酗酒、做事拖拉以及进食方便食品等。

在这一章里，我们要研究压力和应对之间的关系，以及如何通过有意识的措施更好地应对。你将了解自己的应对风格，认识全新的压力应对措施和资源。

■ 你现在是如何应对的

下面的练习基于一份简化版的有关“应对”的问卷，用于研究应对风格。通过这份问卷，你可以快速了解自己倾向使用的某些应对策略。

练习：应对问卷

当你处理生活中的压力事件时，你使用下列方法的频率如何？

请使用如下等级：1：我根本不这样做；2：我有时会这样做；3：我有节制地这样做；4：我多次这样做。

也许你使用风格各异的方法应对不同类型的压力，那么就按照你应对大多数压力的方式来回答下列问题吧。

(1) 我通过工作或其他活动来忘掉心事。

(2) 遇到烦恼的事情时，我竭尽全力解决问题。

(3) 我对自己说："这不是真的。"

(4) 我借助酒精或药品使自己好受一些。

(5) 我从其他人那里得到情感支持。

(6) 我采取行动，尽力使情况好转。

(7) 我拒绝相信事情发生了。

(8) 我把事情说出来，使自己摆脱不快。

(9) 我从其他人那里得到帮助和建议。

(10) 我借助酒精或药品使自己摆脱压力。

(11) 我尽力从不同的角度看待压力，使其看起来更积极。

(12) 我尽力想出应对策略。

(13) 我从某个人那里得到安慰和理解。

(14) 我从发生的事情中寻找好的方面。

(15) 我通过做其他事情，如看电影、看电视、读书、睡觉或购物等，使自己少想这件事。

(16) 我接受现实，明白事情已经发生。

(17) 我表达自己消极的感受。

(18) 我尽力在自己的信仰中找到安慰。

(19) 我尽力从其他人那里得到相关的建议或帮助。

(20) 我尽力学会忍受这件事。

(21) 我苦思冥想将要采取的步骤。

(22) 我沉思默想。

对这些问题的分析如表2-1所示。现在，请计算每一项的得分，记在笔记本上。

表2-1 应对策略分析

问题	应对策略
1和15	自我转移
2和6	积极应对
3和7	否认事实
4和10	利用物质
5和13	利用情感支持
9和19	利用有益的社会支持
8和17	发泄
11和14	积极重构
12和21	计划
16和20	接受
18和22	超脱

阅读本章时，请把这些分数放在手边，我们将仔细研究每个策略，看看它们怎样帮助你或阻碍你应对压力。如果你的应对徒劳无益，那么为了面对生活中出现的各种压力，你应该学习更好的应对技巧。



■ 理解压力应对过程的两个步骤

在有关健康和心理的研究中，已经有不少文献谈论压力应对，因为这是保持健康和快乐的非常重要的方面。应对，实际上是一种评价的过程，该过程经历了两个阶段：第一步，判断发生了什么事情；第二步，判断你将对此采取什么措施。第一步是初步评价，确定是否有事情对你或你的利益构成威胁；第二步是二次评价，评价你能否有所作为，改变形势，将不良结果最小化，将积极结果最大化。在这两步评价的基础上，你做出决定（不管是有意的还是无意的），确定如何应对紧张性刺激，即决定使用什么样的应对策略。整个过程取决于你的个性、经历、信仰以及个人的其他基本素质。如果你有兴趣探讨应对策略的这些方面，那么你可以在第 **3** 章中好好研究。

■ 初步评价

在初步评价时，你确定在当前情况下什么地方存在危险。这种评价适用于任何紧张性刺激，从交通阻塞，医疗诊断，到和配偶吵架都可以。在交通阻塞的情况下，存在的危险可能是上班迟到，被老板责备，或者感到内心不安。随着紧张性刺激的加重，心理紧张的潜在可能性也随之增加。比如在等待医疗诊断结果时，危险性增高，紧张性刺激加重，心理紧张也将加重。如果每天都频繁地发生此类事情，即使是很小的压力，也会对你的心理和情绪造成诸多伤害。如

果一开始你就把轻微的刺激看成不可避免或不可控制的，那么你对它们的初步评价就可能夸大其词，令事情显得很可怕。

初步评价可能从一个极端走向另一个极端，要么完全否定事件的重要性，要么明显过度渲染灾难。你需要找到一个中间立场，尽量实事求是地估计压力的潜在后果。但这并不意味着你一定能避免身体和心理方面过度的压力应激反应。初步评价至关重要，因为它为你的反应做好了准备。你需要谨慎地对待自己的评价，因为它们可能不够准确，要么是建立在虚拟基础之上的，要么受制于陈旧的思想，而这些思想对你的生活毫无意义或无关紧要。

练习：追踪你的初步评价

做这个练习时，你需要一整天都带着压力应对笔记本。在理想状态下，这一天能典型地反映出你的日常生活状况。从一大早就要确定目的，注意一整天烦扰你的每一件事并记在笔记本上。在起床之前就要明确这个目的，最好把笔记本放在床头柜上，一旦发生了什么就开始记录。你也许发现，当你早上刚刚醒来，甚至还没等下床，接连不断的紧张性刺激就开始涌向你的大脑。如果是这样，那就随它吧，在空白页记下你的焦虑或担心。

继续记录这一天中出现的各种紧张性刺激。记住，它们可以是真正发生的事情，也可以只是令你感到不适、焦虑或紧张的想法，这些都属于潜在的紧张性刺激。你也许会大吃一惊，因为在普通的一天中，你竟然会经历那么多的刺激！

看看下面的例子，你的记录可能是这样的：

早上6:30。天在下雨，交通可能不畅。

早上6:32。我今天要做一个重要的报告，而我感到没准备好。

早上6:45。我感到长胖了，没有合适的衣服。

早上7:30。我猜得没错，今天的交通确实糟糕。

早上9:25。我的电脑里没有报告文件！真要命！

早上10:40。文件找到了，但我太疲惫，报告搞砸了。

下午1:00。我想和老公一起吃午饭，但他不能来。

下午1:05。他总是太忙，连和我吃午饭的时间都没有。

下午3:30。老板告诉我，我的报告听起来支离破碎、结构混乱。

下午5:00。回家的路上交通拥挤，可我还得去超市买东西。

晚上6:30。和老公吵架了，因为他没和我一起吃午饭。

晚上8:00。查看信件，煤气账单的数额是我预料的两倍。

现在，一天的观察结束了，尽快抽空坐下来，看看你的记录，对其中每个条目，问两个问题：

（1）这件事在哪个方面存在危险？我会损失什么，或者，这会怎样伤害我？

（2）这件事导致不良事件发生的可能性有多大？

你每天都面临着很多潜在的紧张性刺激，它们对健康造成的实际威胁，可能并没有你当时感到的那么严重。通过练习，你能学会在压力即将出现的时刻问自己这两个问题，这样你就可以提前阻止自动压力应激反应了。

你可以将接受应对变成初步评价的一部分。接受应对，就是完全承认你正面临的挑战。你可以告诉自己："我在学习应对它，我已经接受发生的事实。"一旦做到这一点，你就可以转向下一个应对阶段了。在这一阶段，你评价自己对事情的结果（如果有的话）有多大的控制力。从这里开

始，你就可以确定对此种情况的应对策略了。所有这一切，都开始于一种接受的感觉，但这种感觉与放弃（事情发生了，我对此无能为力）完全不同。当生活带给你挑战时，你总能有所作为，但首先，你得接受事实：事情已经发生了。

对大学生的有关研究发现，在经受不同程度的生活压力时，那些喜欢采用接受应对策略的学生，能够对流感侵袭形成更有效的免疫系统反应。显而易见，否认或抑制会带来压力，虽然我们不能真正确定它的性质，但其结果确实是真真切切值得注意的。

要想进行初步评价，你就得把日常生活事件放在更广阔的视野中。追溯你对生活事件消极评价的根源同样是有益的。微不足道的事件可能引发一种大难临头的感觉，这有很多原因，包括：

- 微不足道的事件让你想起过去重大的紧张性刺激或心理创伤。
- 日常的紧张性刺激能够引发对儿童时代痛苦事件的记忆。
- 日常挑战能够引发过去形成的关于自己弱点的错误认识。
- 压力事件有时被看做是更严重的伤害形式的一部分，如失落、无助或根本不存在的迫害。

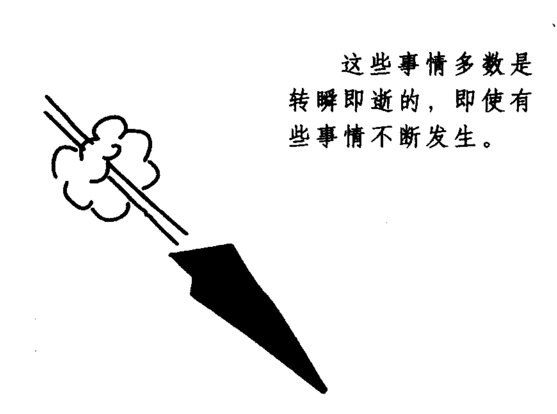
再检查一遍你的记录清单，问问自己，在这些或任何其他毫无意义的假设中，有没有哪些正在影响你看待事情的方式？如果你发现自己倾向于过度夸大微不足道的生活事件可能带来的消极影响，那么给自己设计一个口头暗示，每当这种事情发生时，就自己念叨这句话，这种做法很管用。例如：

真有意思！
至少不是________(填上空格)。
这难不倒我。
没什么大不了的。

此时幽默一下很有好处。这么做并不是说你应该完全忽视紧张性刺激的重要性，甚至当问题真的出现时也不闻不问，而是要你认识到这些事情多数是转瞬即逝的，即使有些事情不断发生，在宏大的事件系统中，它们也根本算不了什么。能够意识到灾祸的发生并逐渐改变自己的习惯做法（总习惯在生活的困境中发现最消极的意义）是一种非常有用的技巧。生活的本质并不在于你身上发生了什么事情，而在于你怎么看待这些事情。这种观点体现了达观、自主的心理，因为它打开了一扇自由之门，任凭你自己确定，发生在你身上的事情到底有多好或者多坏。

进行初步评价时，可用的另一种有价值的资源就是生活中可以向你提供支持的人。找个人谈谈你的烦恼可以帮你重新评价它的真实性。让那个人来帮你看看，你对某种威胁的看法是否是真实的。

这些事情多数是转瞬即逝的，即使有些事情不断发生。



■ 二次评价

在二次评价中，你要针对初步评价确定的危险事件问两个问题。第一个问题是：我能控制并改变这种情况，缩小其危险性吗？第二个问题是：我能控制自己对这件事及其后果的情绪吗？二次评价可能发生在你有意识的思维活动中，也可能是你对初步评价的自动反应。然而，如果控制了二次评价，你就可以控制自己的应对策略了。

这两个问题可以分别归类为思考部分和感觉部分。思考部分主要是评价你对事情的控制水平。如果你像多数人一样，对自己无法控制的事情感到紧张，那么这个部分就尤其重要了。你对事情的可控程度决定了你的应对策略。在可控的情况下，最好使用直截了当、积极主动的应对方式，这样有助于事情向好的方向发展。如果某种紧张性刺激是你无力控制的（比如天气），那么最好采取被动一些的策略，这能更好地安慰你的情绪。

区别可控情况和不可控情况至关重要，因为错误的控制感能导致极大的痛苦并妨碍你面对现实。面对现实能鼓励你在压力下依然朝气蓬勃地生活。从另一个角度看，这也是社会支持大有裨益的原因。朋友和家人能够帮助你辨认你能否控制遇到的情况以及你的应对资源是什么。也许他们就是你的可用资源。如果再加上你的可控感觉，那么你就能有效应对了。

■ 使用灵活多变的应对策略

很多人形成了多年不变的应对策略，习惯于用它们抵挡所有的压力。就拿发脾气来说吧，在有些情况下，比如对付态度恶劣的售货员或不合格的修理工，它是有用的，然而，如果你因开车超速被警察罚款，想涨工资被老板拒绝，那么发脾气就不仅不管用，反而会让你更烦恼。

还有些人形成了颇为被动的应对风格，似乎很少生气，喜欢忽略问题，总希望事情会自己过去。这种策略在应对暂时性的、无关紧要的刺激事件时，比如在应对航班推迟、交通阻塞、一个讨厌的亲戚来访时，也还管用。但是，如果紧张性刺激事件很严重，而且需要马上行动（比如申请交税、解决医疗问题），那么，这种应对风格就会造成真正的问题。

最有益的方法是，尽可能使你的应对策略灵活多变，知道何时使用你十八般武艺中的哪一种。这是使用应对策略的最好方式，而且灵活应对是几乎每个人都能学会的。这是一个观念问题：你不是习惯性压力应对方式的奴隶。如果关注你的初步评价和二次评价并结合当时的具体情况，你就能确定什么样的应对风格和策略对你最管用。对戒烟者的研究发现，应对方式的灵活性是他们烟瘾不会发作的重要因素。学会使用灵活的应对策略将有助于你找到胜券在握的感觉。即使在一筹莫展的情况下，至少你把握住了自己的反应，这很重要，能有效减轻压力对你身体和心理造成的伤害。

■ 应对还是不应对

在我们讨论灵活多变、有益健康的应对策略（真正起作用的策略）之前，让我们考虑一下什么是毫无作用的策略。

逃避反应

逃避反应即阻止你面对现实，阻止你寻求处理办法。这对心理和身体的健康都是有害的。逃避反应也许源于厌烦或思想受到压抑。当人们竭尽全力，试图逃避自认为负面的思想和感情时，这种恼人的东西反而变得更加强大，从而引起心理症状出现和整体生活质量下降。

哪些属于逃避反应呢？否认问题的存在，不恰当地缩小问题的重要性，为在挑战面前无所作为寻找各种借口，等等，都属于逃避反应。在有些情况下，被动的逃避反应也许更有益，或者更合逻辑。如果紧张性刺激完全不利于你，根本就无法控制，这时，除了使用逃避反应之外，你没有更好的选择。

逃避反应并不能令人放松，恰恰相反，压抑的思想和情绪会引发你释放压力激素，提高血液压力，给心血管系统造成更多损耗。在常规的生活轨迹中，人们并不是总能遇到激动人心、来势汹汹、需要被动应对的紧张性刺激。对微不足道的刺激事件和日常烦扰，习惯性地使用逃避反应会导致长期的血压问题和抑郁。

最常见的逃避反应方式就是转移注意力，比如利用娱乐、食物、酒精及其他物质，甚至人与人之间的激动人心的戏剧性事件来逃避面对的问题。随着可用来转移注意力手

段的增多，这种方法似乎正吸引着越来越多的人。网络、电脑游戏、电子游戏、手机、短信以及其他媒介每天24小时不间断地给我们提供诱人、刺激的转移注意力的方式，让我们忘掉此时此刻。这些活动很容易成瘾，还会破坏人际关系，危害工作。它们看起来也许很有意思，令人放松，甚至在短期内没有害处，但对多数人来说，这些转移注意力的活动只能造成更多的问题、更大的压力和更深的痛苦。

自相矛盾的是，日积月累，逃避反应将会导致个人生活中紧张性刺激增多，因为问题并没有有效解决。逃避反应会导致更多的问题接踵而来，这种说法不无道理。逃避现实只能使你成为老话中说的“把头埋进沙子里的鸵鸟”。

另一种逃避反应的形式就是情绪释放，即在面临紧张性刺激时，关注和表达消极情绪，而不是将注意力放在勇敢面对引发不良感觉的问题上。这可能造成更多的问题，因为这会使你疏远你可以依赖的提供社会支持的人，造成你与他人的强烈冲突，使你更加无法控制目前的局面。有些问题最终可以自己解决，但大部分不是这样的，无所作为地忽略它们并不能有效控制压力。

预先应对

如果逃避应对不管用，那么还有其他的选择吗？有，预先应对应该是最好的选择。预先应对即你预见压力并提前采取措施阻止压力出现。如果能抢先阻止压力事件出现，也就不需要应对策略了。对某些不利事件的预感，触发了一系列的思想和行动。

预先应对分为两个步骤。

第一步是集中资源，预测不利的生活事件。应了那句古老的格言：“一针及时省九针”。你的资源可以是任何事

物，金钱、社会支持或你的统筹规划能力都可以。

第二步是意识到某种挑战可能出现。比如你必须送孩子上大学，工作可能遭到临时解雇，预见这些，能引导你对威胁的水平做出初步评价，判断现在是否需要采取行动来阻止事件向不好的方向演变，以免它们对你的生活造成严重刺激。就这一点而言，主动应对开始了。你应该采取具体的步骤来保护你的利益不受预见问题的影响。这样，你就提前避免了压力的出现，而无需再想办法去应对它。

有目的地选择预先应对策略，能有效控制你对生活中潜在压力事件的反应。预先应对可以在很多方面提供有效帮助。

首先，它激发你从总体上采取更积极的应对风格。大量的证据表明，针对大多数紧张性刺激事件，积极应对是非常合适的，而且有助于保证良好的生活质量。

其次，预先应对提供了实践积极应对技巧的机会，能帮你更自如地确定何时何地使用何种策略。通过练习积极的应对策略，你提高了辨认能力，知道何时应该使用它们，何时不必使用它们。比如，面对一种无法控制的局面时，你就没必要使用它们了。

预先应对的另一个好处是，它能指导你重构以前的成功经验并有效利用它们。过去的错误或问题变成了学习的机会！我们都听人说过（或许自己也说过），“我再也不那样做了！”瞧，这就是一种预先应对的方式，或者至少是一种前期步骤。

下一步的主要任务是，制定一个合理的计划，防止你不得不重复应对同一个紧张性刺激事件。

■ 健康的应对策略

二次评价即确定你是否有能力改善情况。二次评价涉及思考成分和感觉成分。应对策略也是如此。有些压力事件的反应主要是认知方面的，有些则是情绪方面的。你可能一直在反复混合使用某些认知策略和情绪策略，只是你没有意识到而已。想象一下，如果你了解了各种应对技巧，知道何时何地如何使用它们，那么，你处理起事情来将多么卓有成效！我们将从解决问题的技巧开始，然后探讨如何应对压力事件的情绪后果。最后，我们将思考应对的第三种方法——基于意义论的应对，即把自然地反应和处理紧张性刺激的思想并入个人成长和生活智慧的范畴。

■ 解决问题

在你对事情至少能有所控制的情况下，解决问题这一应对技巧是最合适不过的了。如果二次评价告诉你：没问题，你可以对发生的事情有所作为并减少其危险性，那么，解决问题不失为一种合理的反应。

解决问题的方式包括提前计划、直接面对、搜集信息、内心模拟和社会支持。每种策略都很有用，因为它们需要直接面对问题，并针对情况施加个人的控制力。

让我们分别来看一看这些解决问题的策略。



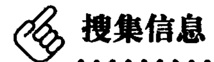
提前计划

制定一个面对问题的计划能达到几个重要的目的。首先，能帮助你用具体的语言详细说明问题，符合实际地考虑到可能的负面后果。其次，能带给你一种了不起的运筹帷幄的感觉——能控制自己的情绪反应就已经相当了不起了。如果你发现自己翻来覆去、没完没了地考虑某件事却得不出任何结论，那么这种提前计划的方法就很有用。试着拿出纸和笔，写下你要处理这个问题的一系列步骤。请使用头脑风暴法，允许自己在可能采取的步骤中有不合实际的幻想，甚至开些玩笑。这些活动能挖掘出很多意想不到的绝妙主意，引导你使用不同寻常的方法——一个更可能成功的方法。通过计划至少你可以了解你对情况能掌控到什么程度，现在是否应该行动。

直接面对

你可以把“直接面对”这种应对策略看成是维护自己的方式。对某些人来说，这种技巧信手拈来，但很多人还是很难做到。如果走向极端的话，这种类型的应对方式可能会疏远人际关系，给你的社会支持网络带来风险。关键是，你如何把直面问题的能量投放在最管用的地方。如果你对老板不满意，请直接和他交流，而不要把沮丧发泄在同事身上。在人与人之间，直接面对是一种微妙的艺术，需要有很强的情绪控制能力。只有当你感到怒不可遏、深受伤害的时候，才需要非常克制地使用这种方式去直接面对伤害你的那个人。如果有效使用，这种技巧能成功地减轻无能为力的感觉，让你感到对所发生的事情有所控制。在第7章，

你将学到表达强烈的否定情绪的有效方式；在第8章，你将了解如何颇有技巧地使用社会交往来应对挑战。



搜集信息

搜集信息是一种积极的应对技巧。它可以通过降低不确定性来减轻压力。一般认为，这是一种大有裨益的方法，尤其是当压力事件属于健康问题时。为了防止误解，需要告诫大家几句：对那些一时性的、信息容易获取的问题，这种方法最有用；而对于长期的紧张性刺激，强调信息搜集可能会导致过度警惕，从而使搜集信息本身变成一种压力。如果信息难以搜集，或者根本就无法得到，那么这种方法就不适用。例如对即将出来的医疗检查结果，如果花很多时间收集有关可能的信息，而不知道检查的最终结果，那么一切都没有意义。这个例子说明，不可控的紧张性刺激也许需要情绪控制，而不是更积极的认知控制。

内心模拟

内心模拟是一种想象，在第9章里还会详细解释。内心模拟就是看到、感觉、想象自己成功地应对了某种压力事件。在一种放松的状态下，你可以带着自己从头到尾经历这个事件（比如历经一场大考，或者和某个可怕的人会面），看到自己保持冷静，做出正确选择，避免受到伤害。这是一种演练，能帮你在几个方面受益。

（1）帮你看到自己能控制和改变这种挑战的哪些方面。

（2）帮你接受可能的好结果。你可以多次使用内心模拟方式增强自己的接受意识。

(3) 帮你辨认当某一时刻到来时，你需要利用什么样的资源，是幽默感、正义感，还是集中注意力。想象的技巧在不同的场合都很有效，是应对当时的和预见的压力事件的最好方法之一。

社会支持

社会支持的类型多种多样，大部分在你面临压力时都能起到不小的作用。有用的社会支持是指当你需要时别人能提供实用的帮助。也许你需要搭车去趟医院，需要短期借款，或者需要一辆车办点事，当生活中出现这些事件时，有人可以依靠的确是一种福气。家庭成员当然可以提供社会支持，但大部分资源需要你自己寻找和培养。在第8章，你可以读到更多有关社会支持的内容。简而言之，如果生活中有愿意帮助你的人，那么你会将一切做得更好。

■ 基于情绪的应对方式

前面已经说过，所有的紧张性刺激都需要基于问题的应对方式和基于情绪的应对方式来解决。这也许不无道理，但不同类型的刺激事件需要不同的应对方法。如果某种情况构成了一种危险，且大部分（如果不是完全的话）超过了你的控制力，这时，你惟一的依靠就是整理你的情绪应对方式，安全度过危险期，直到威胁过去，直到情况变好。在面临压力时，不否认或压抑你的思想和感情，并且能够将痛苦控制在最低水平，这一点至关重要。这也是为什么要培养和练习基于情绪的应对技巧的原因。

寻求情绪的社会支持

情绪的社会支持来自你生活中可以信任的、可以与之谈论个人问题的人。首先，情绪的社会支持能给你一种与人联系的感觉，使你不感到孤独。孤独感被认为是疾病和早逝的危险诱因。其次，情绪的社会支持能帮你创造一个有关某个问题的合理的故事，使你对可用的应对资源做出合乎实际的评价。

爆发和发泄情绪

情绪可以有自己的存在方式。它们当然会改变你的身体状态。生气和沮丧会提高血压和加快心跳速度，使它们达到危险水平；而升级到抑郁程度的悲伤会损害免疫功能。压抑情绪是一种逃避的方式，会对健康造成危害。情绪发泄的关键是让感觉自由流动，但要避免纠缠于问题的情绪后果而不去想解决问题的办法。平衡地释放情绪并理性地解决问题是应对压力的行之有效的方法。

锻炼身体是一种非常好的释放情绪的方法。糟糕的是，有很多平常有锻炼身体习惯的人，在经受压力时却常常停止锻炼，这就损失了一种有益的资源，而这种资源本来是可以帮他调整情绪，保持心血管和免疫功能健康，保持良好的自我评价水平的。因此，如果你平时有锻炼的习惯，那么不要让你的常规活动因压力半途而废，因为这正是你最需要锻炼的时候。

在第 6 章里，我们将探讨身体意识和运动的好处。如果现在锻炼还不是你生活的一部分，那么认识到锻炼的好处也许尤其重要。

■ 基于意义论的应对

基于意义论的应对是一套最近公认的行之有效的应对方法。这种方法能使你从生活的困境中寻找个人成长的智慧和力量，使你更深切地感到自己的优势和强项，更欣赏自己的内在资源。

重新阐释

从黑暗中找到一线光明是件可喜可贺的事情。应该把压力和问题看成自己学习的经历，即使它让你遭受了重大损失。如果你对自己无法控制的事情培养了一种欣然接受的态度，那么这就很容易做到了。放弃固有的无所不能的感觉会把你从“必须控制一切”的观念中解放出来。从这个角度看，损失和困苦都是可以接受和忍耐的。是从中汲取教训促使自己坚强成长，还是一味沉溺于彻底挫败的感觉中，这都取决于你个人的选择。在压力之下，许多生活中的努力和奋斗都可以得到重新阐释，那是用全新的视角看待生活的机会，是学会接受改变和灵活处事的机会，是把自己看做幸存者而不是牺牲品的机会。研究证明，找到生活的意义能防止抑郁。使用这种策略的妇女在压力环境中心血管反应很轻。

信仰

信仰对身体和心理健康的益处源于一种超脱地看待生活的方式。这种超然物外的方式有助于人们应对各种问题。

将日常琐事投放到更广阔的视野中，会使其显得无足轻重，处理起来也就得心应手。考虑到生命可能属于更广袤的天地，这能赋予你成功和善行更大的意义，从而增强你的自我价值感。

多做比较

不管事情变得多么糟糕，总是可以想象，有人比你还要倒霉或者事情可能还会更加一塌糊涂。这种想法也许看起来不够积极，但确实在一定程度上有用。这会给你正在处理的事情带来一线希望，甚至能激发你“我是如此幸运”的感觉。如果你的房子着火了，至少无人受伤；如果你因癌症被切除了一个乳房，至少你还活着；如果你丢了工作，至少你还拥有健康；如果你挣的钱不够好好地度一次长假，至少还能养家糊口……诸如此类的想法能帮你保持积极的应对状态，因为你在思考这个问题，而没有被它彻底击垮。当你在“事情没有更糟”这个事实中发现“好运气”的内核时，你就给情绪安慰、预先应对和直接解决问题留出了余地。

找到附加收益

重大的压力事件可以改变人的世界观。很多人能找到灾难的附加收益。比如说，逆境可以加深和强化人际关系。你可以从发生在你身上的不幸事件中学到教训，你可以变得更加欣赏生活中的美好事物，你可以学会拥抱被赐予的每一天……所有这些以及更多的附加收益，都是压力和创伤带来的神秘礼物，要由你自己去发现和欣赏。

■ 结论

从有关压力和应对的研究中，我们学到的实实在在的东西就是：通过关注你自己的应对风格和你对生活事件的评价，你就能尽职尽责地照顾好自己，就有权力选择怎样看待生活，怎样控制你对压力事件的反应，以便你在压力出现之前，运用预先应对，避免其发生。所有这一切，都会给你的每一天带来更多的幸福，更多的个人成长机会和更多的平静。

并不在于你身上发生了什么事情，而在于你怎么看待这些事情。



第3章

有效利用你的强项

积极心理学是一个崭新的、蓬勃发展的领域，主要研究人的强项和美德。有关积极心理学的各种意义重大的研究层出不穷。大家普遍认为，这是心理学研究的新视角。积极心理学将视角从心理紧张和病理学中转换出来，探讨是什么元素造就了一个健康快乐、成就卓著的人，以及如何把这些元素灌输到所有人身上。积极心理学已经对很多人的强项进行了分类和评价，我们只打算集中谈论乐观主义、自我效能感、选择幸福快乐等几种。在探讨这些强项之前，让我们先看看积极心理学的原则。

■ 理解积极心理学

一篇从进化论观点探讨人类发展的文章饶有趣味而又清楚无误地解释了现代生活中各种压力和不快的源头，指出人类在工业化的环境中仅仅生活了几个世纪，而在此前的上千年中，我们过着完全不同的生活，并且在那种生活中如鱼得水。那时，人类通过体力劳动获取食物，一小群人以数代同堂的家庭形式生活在一起，在简简单单的日常生活中，极少有让人跃跃欲试、心急火燎的事情，没有媒体和影视将我们的万千思绪带到过去或未来，很少出现由于人口流动和社区过大带来的社会性孤立。

人类的心理发展了几千年就是为了应对目的更单纯、社会联系更密切的生活方式——致力于照顾家庭和寻找食物的生活方式。那么，今天复杂、快节奏的生活则不是最适合我们的了。

■ 培养应对压力的强项和品质

积极心理学的研究以简明手册的形式对人类的强项和品质进行了分类，提供了一套系统的、专业的方法，研究如何了解和发展每个人与生俱来的强项和才能，以及怎样把它们发展得更完全。该方法关注的焦点不是抑郁、焦虑及其他问题（因为关于此类问题的手册已经屡见不鲜），而是致力于发掘人们在哪些方面表现得出色，以及怎样在此基础上帮助个人和社会变得更加轻松愉快，更加积极向上。

这和压力应对有什么关系呢？轻松愉快和被压力击垮是水火不相容的两种状态，我们无法避免生活的压力和挑战，但是，即使是在最困难的环境中，保持快乐和健康的心态也是完全可能的。遭遇和经受挑战能带给你一种深深的满足感和自我信任感，支撑着你渡过一次又一次的难关，其结果是，随着年龄增长和生活阅历的增加，你的适应能力不断增强，智慧不断积累，因为挑战和失败中隐藏着无数珍贵的礼物。

人有 6 类基本强项：

- 智慧和知识。
- 勇气。
- 仁慈。
- 正义。
- 自我克制。
- 超越。

每一类都有几个组成部分。例如，在“勇气”这个类目下，你能发现勇敢、坚持、正直和生命力。人类的这些崇高品质，来源于不那么玩世不恭的时代，而它们现在的意义毫不逊色于当年，甚至有过之而无不及，因为世界变得更复杂，人与人之间的联系变得更紧密了。重要的是，去掉一点玩世不恭，想想自己身上有哪些品质能成就一个公正、善良和快乐的世界。除了这样的世界，还有什么值得我们苦苦追求的呢？

让我们集中探讨应对压力最有用的品质和强项。

■ 乐观主义

乐观主义是一种应对生活的姿态，其特点就是一直不断地为皆大欢喜的结局留有余地。最近几年，人们已经把乐观主义和更健康的身体、更优异的成绩、更长寿和更快乐联系到一起。那么，到底什么是乐观主义？它如何帮助你？你怎样才能变得更加乐观并从中受益呢？



乐观主义是一种应对生活的姿态。

定义乐观主义

乐观主义是一种对未来存在积极期待的倾向，即期待好的结果。这就预示着一个乐观主义者会使用积极的压力应对策略来缓解压力，很少导致情绪上的不快。

乐观主义的益处

乐观主义的益处通过以下几种方式体现出来。

乐观主义的第一个益处是通过影响你的心情，使你能够忍受压力并保持积极的情绪特征。心情舒畅的时候，你似乎能更灵活地考虑自己的选择，表现得胸襟更开阔，更有社会责任感。总的说来，与悲观主义者相比，乐观主义者在遭遇压力时很少出现心境恶劣的时候。

乐观主义的第二个益处是能降低压力对免疫系统的影响。一项关于法学院一年级学生应对生活压力的研究结果证明了这一点。一年过去了，乐观主义的法学院学生表现出更好的心情和更强的免疫功能，他们对于在法学院能够把一切做得很好持有乐观的态度。一项关于艾滋病患者的研究也证实了乐观主义与免疫功能之间的联系。那些保持乐观的患者，就算他们对病情好转的期待是不切实际的，比起那些悲观的患者来，病情发展较缓慢。由此可见，艾滋病病情的发展深受免疫功能变化的影响。

悲观主义对健康的不良影响比乐观主义对健康的积极影响要大得多。心理和身体问题的最佳报警器是由悲观主义思想引发的消极情绪。人们解释生活中“坏事”的方式，比他们解释“好事”的方式更能预报他们的健康状况。因此，想想你是怎样解释发生在你身上的坏事情的，看看能否采取一种更乐观的方式思考它们。

乐观主义的第三个益处是能激励人们更好地照顾自我。在一项关于艾滋病患者的研究中发现：乐观主义者能更好地照顾自己。乐观主义也许还能帮你加强社会联系。社会支持能给健康带来颇多益处，而伴随着积极情绪的乐观主义，可以鼓励人们建立并保持与他人更具支持力的关系。

乐观主义和解释风格

可以根据人们如何解释自己所经历的事件来定义乐观主义者。作为一种预报个人现在和将来健康与幸福状况的方式，解释风格已经得到广泛研究。解释风格包括三个维度。

（1）内在性。思考是否由你或你的行为导致了已经发生或将要发生的事件，或者是否由他人的意志、行为或命运决定这些事件。

（2）稳定性。考虑目前的情况是由稳定的、长期的因素造成的，还是由暂时的、瞬间的因素造成的。

（3）普遍性。导致好事或坏事发生的原因是属于个别情况，还是适用于生活中的所有方面。

当坏事发生时，乐观主义者解释的原因往往是外在的而不是内在的，是转瞬即逝的而不是一成不变的，是特定的而不是普遍存在的。悲观主义者则做相反的解释。在有关大学一年级学生的研究中发现，悲观主义解释风格学生的学习成绩普遍比那些乐观主义学生的差。研究也表明，心情抑郁的人更有可能拥有悲观主义的解释风格。

下面有个例子说明了乐观主义的作用。

我在一个雨天开车去上班，走得有点晚，所以有些匆忙，但我没超速行驶。在道路的拐弯处，车轮打滑，最后车掉进了排水沟。

作为一个乐观主义者，我这样解释：道路打滑（低内在

性）是因为今天下雨（低稳定性）；道路的拐弯处特别滑，而路滑时开车是不容易的（低普遍性）。

现在看看悲观主义者是怎么解释同样的情形：我开得太快了，因为我今天没安排好自己的时间（高内在性）；我总是出发得很晚（高稳定性），因为我太不会安排自己的时间了；这样的愚蠢事件已经发生了很多次，这只是其中的一例（高普遍性）。

你能学会更加乐观吗？研究表明，你能。要想培养一种乐观主义的态度，就得先批判地看自己的解释风格。当不好的事情发生时，请注意你的思想。你认为这种情况是由于你或你所做的什么事引起的吗？这种事情是否“总是”发生在你身上？这是否只是类似事件中的一例？问问自己，是否存在其他外在的、短暂的、属于特定情况的解释。

自我效能感：蓬勃向上的信心

自我效能感就是坚信即使深陷绝境，你也能照顾好自己。这是一种你能对生活具有某种控制力的信念。这种品质与乐观主义如影随形。乐观主义帮你建立对将来的期待，而树立自我效能感则能提高你的自信，迎接那些期待，即使身处两难境地，也能如此。自我效能感因人因事而异，也就是说，你可能在学业方面自我效能感很高，而在浪漫关系方面自我效能感很低。

自我效能感对健康和压力到底有何影响？人们对此进行了广泛的研究。在关于情绪自我效能感与生活质量的研究中发现，那些对自己表达积极情绪和应对消极情绪时满怀信心的人，往往能更积极地思考，很乐观，表现出高的生活满意度。研究发现，高水平的自我效能感有助于获得良好的生活质量，即使在面对疾病的时候，也能如此。患者中

对照顾自己具有高水平自我效能感的人，在实际诊治中表现得更好，同时拥有更高的生活质量。

高水平的自我效能感会激励你更加努力地工作，在追求目标时更持之以恒。令人欣慰的是，你可以学会在生活的任何领域表现出更高的自我效能感。怎么做到这一点呢？首先要确定你想在哪一方面培养更自信的感觉。比如说，你想有规律地锻炼身体，那么你应该根据目前的健康水平和时间表，确定一个切实可行的目标。假设你想每周散步 3 次，每次 30 分钟，怎么建立和那个目标相关的自我效能感，从而提高实现目标的可能性呢？下面是具体的做法。

给自己提供成功的经历

先制定较小的目标，然后逐渐向终极目标发展。只有在实现较小的目标之后，你才能向更大的目标迈进。因此，从每周散步 1 次、每次 5 分钟开始，逐渐发展到每周散步 3 次、每次 30 分钟。一旦有把握完成小目标，你的信心就会增强，也就可以承担更大的挑战了。

与他人产生共鸣

找到已经实现了类似目标的人，以他们为榜样。你可以通过阅读健康杂志上的个人故事，做些社交性的交流与沟通，或者在跑道上，找到与你志同道合的人。你需要触发“如果他能做到，我也能”的感觉。你可以直接询问别人是怎么达到目标的，找到共鸣的体验。与别人相识是很不错的，在这个过程中，你实际上也是在帮助他，因为你在强化他的成功体验。

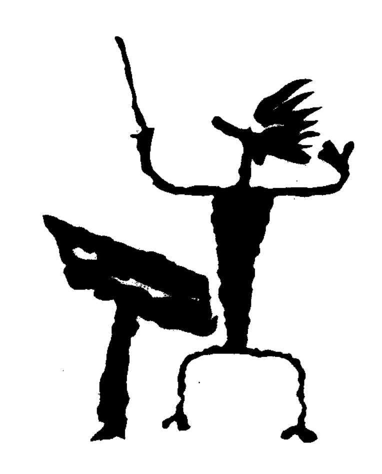
说服自己

你需要加强锻炼使自己更健康吗？为什么不问问医生的想法呢？他会对这个主意赞不绝口。实践证明，如果医生的专业知识或经验是你信任和钦佩的，那么从他那里得到评论和鼓励，将会是你促进自我效能感的好方法。

注意你的感觉

你身体内部有些东西在激励你开始散步。那是什么呢？可能是你对自己健康状况和体型的焦虑。注意这种焦虑，再注意散步后的感觉有什么改观。通过散步本身，你已经减轻了对健康和体型的焦虑。这是采取行动应对压力的另一个好处——让自己更快乐。很多人慢慢发现，比起强力克制焦虑来，到户外去散步或者去体育馆锻炼，更容易做到，关键在于，当这些令人不快的感觉萌发时要加以注意，然后选择压力最少的道路。

高水平的自我效能感会激励你更加努力地工作，在追求目标时更持之以恒。



■ 选择幸福和快乐

拥有幸福和快乐可以看成是你在生活中所做的选择。对很多人来说，它们是惟一值得追求的东西。追求感官享乐和一时满足，与追求长期满足、幸福、健康有着天壤之别。关注你的强项和优势是追求真正幸福和快乐的一种方法。看看下面有关幸福和快乐的研究得出的结论。

- **幸福在下列人群身上最常见：具有良好的社会支持、已婚、不内向。**
- **与珍视人际关系的人相比，不幸在下列人群身上最常见：看重金钱、地位、特权、事业成功。**
- **与个人幸福无关的事情包括：年龄、性别、收入（在最基本需要得到满足的水平上）和外表。**

尝试一个有趣的练习。首先，列出你内心深处和思想意识中至关重要的事情，按重要性给它们排序，把最重要的排在清单的最上边。然后，思考你一个星期的基本情况，大致列出你在一周内所做的事情，如工作、看电视、和家人在一起，等等。现在，重新排列这个清单，把占用时间最多的活动排在最上边，占用时间最少的排在最下边。比较这两个清单。你在自己最重视的事情上花的时间足够多吗？当然，你也许得上班，所以在工作上可能花了很多时间。工作的动力也许是养家糊口、保持社会联系、刺激思维或满足其他更高目标。非常值得思考的是：你如何安排工作之外的时间？你在空闲时间所做的事情和你真正关心的事情是一致的吗？如果不一致，就可能造成压力。你也许还没

意识到这一点，因为那么多的行为都仅仅是习惯使然，而不是由更高目标衍生的有意识的行动。

在如何提高快乐程度以减少压抑症状的试验中，主持方向参加者推荐了一种激发快乐的练习，并将这种练习的结果与一种更中性的练习结果进行比较。经过一段时间，尝试增进快乐练习的人情绪得到了改善，健康的感觉增强了。你自己试试下面这些练习，看看是否能同样受益。

练习：增进快乐

首先，在笔记本上翻开一页，记下你这两个星期的感觉。写几分钟之后停下来，在笔记本上回答这些问题，使用 1～10 个共 10 等级，1 代表恶劣，10 代表极好。

（1）从总体上说，你的快乐程度如何?

（2）从总体上说，你和亲近的人相处得怎么样?

（3）你最近的睡眠怎么样?

（4）你是否满足了自己的健康需要?

（5）你对下个月的生活有什么期待?

（6）你对下一年的生活有什么期待?

（7）你怎样评价你的总体生活质量?

现在放下这些答案，从下个星期开始，进行下面的某一个活动。

登门感谢。给一个有恩于你，你还没来得及好好感谢的人写一封感谢信，亲自递交给他。

记录生活中的 3 件好事。每天晚上坐下来，在日记本上写下当天进展顺利的 3 件事。写下每件好事的原因并做出简短的解释。举个例子。今天我上了一堂很棒的课，课上得好是因为我准备得好，准备得好是因为我有效地安排了时间。

回忆最佳状态。在日记本上记录一个故事，描述你生活

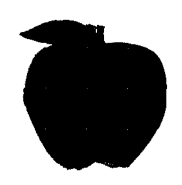
状态最好的一段日子。写一页纸左右，详细叙述你当时为什么处在最佳状态。你可以提到诸如工作、人际关系和健康之类的原因。然后，每周抽出一天重读这个故事，思考这个故事内在的力量。

利用你的强项。在日记本上列出你的前5项性格强项。在下一周内，看看你能否有意识地在日常生活中尽可能多地利用它们。

在这一周结束时，请再次回答你在做这个练习之前回答过的那7个问题。如果看到了某种变化，那么你就和那个研究中的多数人一样，从"登门感谢"或"3件好事"等练习中受益匪浅。当然，其他练习也能产生某些好处。如果你愿意，你可以在另一个星期进行另一种练习，或者同时进行两种练习。

■ 结论

这一章提供了一种通过更加关注你的强项和能力来应对压力的方法，而很少注意你的缺点和错误。你关注的事情往往会在生活中变得更加积极活跃，所以认识、接受并发展你的与生俱来的才能是很有道理的。



第4章

融入生活

有时候，你觉得日子过得飞快，一天接着一天，还没回过神来，一周就过去了，然后是一个月，一年……年纪越大，对生命流逝的感觉就越强烈。这种感觉能形成某些实际的压力，同时使你对自身的存在产生紧迫感。它还可能产生一种绝望，让你感到，你还没来得及体验、享受和进一步品味生活，生活便溜走了。你从婴儿成长为青年，再到成年，会问自己：时间到哪儿去了？在你做任何事情的过程中，肯定有一种方法可以让你放慢脚步，充分体验生活，而不必等到假期。令人欣慰的是，你依然可以控制飞快的时间，充分体验每一天。要更好地做到这一点，我所知道的最有效的两种方法就是追寻心流和培养专注意识。

■ 心流

让我们开始探索有关心流的观点。

心流是一种激发创造力的存在状态。在《快乐，从心开始》一书中，奇克森米海伊详细阐述了他几年来对创造力超强人群的研究。他通过研究这些人生活的方方面面来解释如何将每个人最具创造性的经验更多地融入日常生活中。奇克森米海伊将心流描述成一种最佳的体验状态，在这种状态中，“我们的感觉、愿望与想法和谐相融。”

心流可以在不同的活动中出现。你是否有过特别专注于某件事而忘记了时间的经历？时间一分一秒地过去，你在思考，但只是考虑着你正在做的事情，你没有因担心将来或后悔过去而分心。沉浸于此时此刻，注意力高度集中，这确实是一种幸福。在我的生活中，我曾经不止一次地感受到过心流的存在——在我照看孩子的时候，在从高山上

滑下来的时候，在攀岩的时候，在弹钢琴的时候。跳舞也是让我体验到心流的一种途径。

花点时间问问自己，你在做什么事的时候能够集中全部注意力，以一种愉快而有节奏的方式进行，没有感到丝毫的压力？在日记中写下生活中最美好的一些时刻，挑选出前3个，看看除了客观环境以外，是什么使它们变得如此美好？在这些时刻，你身体的感觉怎么样？你对时间的感觉是什么？时间是不是好像变慢了或者加快了？你处在什么样的情绪状态中？你对事物的感觉是如何获得的——通过视觉、听觉、触觉、味觉，还是嗅觉？等一会儿，我们将看看奇克森米海伊对心流状态的解释，你可以回头检查一下，看看你个人的高峰体验在哪些方面与他对心流的认识相吻合。

心流状态包含几种显著的品质，涉及个人参与的任务以及在完成任务的过程中个人所达到的状态。让我们逐一看看这些品质。

目标明确

进入心流状态，你总是知道该做什么，比如，音乐家知道下一个音符该弹什么。社会和健康心理学的文献中有大量证据表明，明确的目标能够促进健康。在某种程度上，这是因为长期和短期的目标可以产生即时的意图，而根据一些理论学家的观点，意图是最重要的行为决定因素。从某种更有哲理的角度来看，目标的益处在于，它能确定你的行动步骤。作为一名攀岩者，我的目标是一直攀到顶峰，之所以确定那个目标，是因为它能激励我全力以赴；没有了那个目标，我依然还会攀岩，但不会强迫自己超越过去以获得新层次的体验。

在心流心理学中，目标并不等同于面对失败时自我鞭策的理由。目标为你的经历制定框架，但达到目标并不是参与活动的原因。如果我们了解“自成目的”这一说法，或认识到经历的内在价值，这个观点会更明朗一些——为了做某事而做某事，而不是为了某种预定的结果而做某事。这个自相矛盾的说法确实很有意思，它令人满意地平衡了目标和结果之间的关系——为行动框架制定目标，而不是过多地重视心流活动的结果。如果我们做某事的原因在于做事本身而非结果，那么情况就是这样的。

反馈及时

无论是在工作中，还是在娱乐中，为了享受整个过程，你需要知道自己做得怎样。在某些领域，如学术界，这一反馈信息很容易获得（比如以评分等级的形式获得），而其他方面的反馈则源于自身内部。制定目标创造了自我反馈的机会。简单地说，你计划今天跑3千米，如果做到了这一点，你的心理反馈就将是积极的。但是，这里说的还不止于此。如果你对所做的事情保持专注，你就会不断地获得反馈。

平衡挑战和技能

为了在某种活动中激发心流状态，你需要在任务的难度和自身技能之间找到一个最佳的平衡点。如果处于心流状态，你就不会产生挫败感，也不会感到厌倦。我们都曾在做某件事时感到过厌倦，拖延时间会使厌倦增加。我们都曾因任务过于复杂或自身无法胜任而有挫败感。举个例子，我不擅长安装和修理管道，我喜欢做些别的家务，而一旦有人叫我换个水龙头，我就会感到万分惊慌，好似大难临头。

并不是说你只能尝试自己擅长的事情，这样会导致停滞不前，而这种停滞与心流、创造力和个人的发展背道而驰。理想的状态是，任务的难度处于你能力所及的边缘——无论是工作、家庭还是娱乐。树立目标和注意反馈也是这个过程的一部分。如果树立的目标可以轻松、快速地达到，那么像洗碗这样简单的事情也会加强心流。同时，你还可以密切注意该过程中的声音、景象、味道和感受。用这种方式干无聊的家务，你料理家务的水平不一定能提高，但是，在处理这些无论如何也躲不掉的事情的过程中，你所达到的心理状态会更积极，更愉悦，你做家务的紧张感会减少。

行为和意识的融合

在心流状态下，行为和意识融为一体。在某一时刻，你非常清楚自己在做什么。我们会在这章后面主要讨论“专注”状态，但是现在，考虑这样的可能：在做任何事情的时候，你都能一直注意身体和心理上发生的变化。通过这样做，你就会在这些活动中发现更多的快乐和意义——即使只是把洗碗机装满水。“专注”服务于心流，因为反馈系统越来越严格，越来越完整。你开始跑步并注意自己是如何呼吸的，双腿有什么样的反应，树儿如何在微风中轻轻摇曳；你会有意识地根据感觉改变步态，忘掉任何评论、批评或自我指责。这个例子简单地说明了意识与行为相互作用的过程，而这种相互作用对进入心流状态是十分必要的。

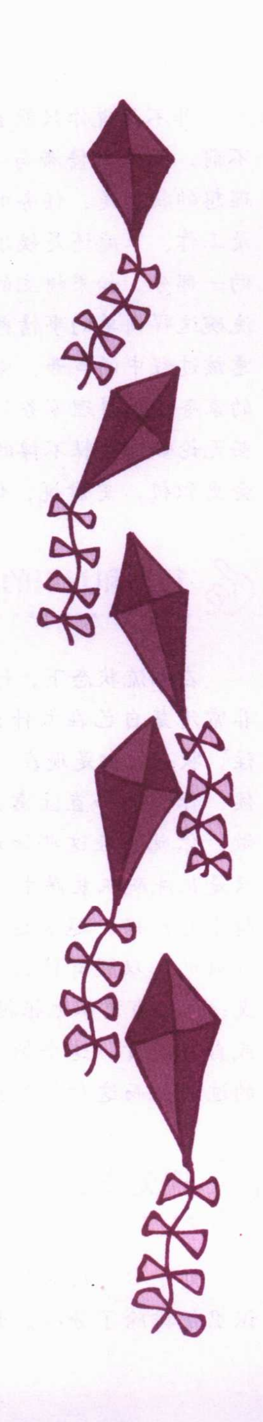
避免分心

处于心流状态下，个体注意力高度集中于“现在”，意识里便排除了分心。如果以这种方式拥抱现在，你就会从

无尽的对过去或未来欠佳表现的恐惧、焦虑、担心中解脱出来。这就是心境平和的真谛。惟一重要的就是此时摆在你面前的事情，而且无论它有多无聊或多恐怖，你都能处理好。

消除自我意识

全神贯注于手头的事情而不去担心头发看起来如何，话听起来是不是愚蠢，体态是否显得臃肿等，确实是个好主意！处于心流中，那种使人消沉的自我意识消失了，使人感到压力重重、没完没了的自我批评停止了。与此相反，我们变得更能干，更放松，因此更具魅力，更容易与人相处。社会中有一种接近自恋的流行病——自我重视。许多人在走路时也离不开这样的理念：我就是焦点。这种理念会滋生自我困扰，带来许多压力。有关幸福的研究表明：关注外界、接受他人指导的态度比习惯性地以自我为中心更健康。





时间观念的改变

处于心流状态中，你对时间的观念发生了变化。你也许会沉浸在似乎永远静止的某一时刻，或者，暂时放下手头的研究课题，突然意识到几个小时已经过去了。这与一直坐在电视机前大不一样。在《真正的幸福》一书中，马丁·沙尼文辨析了享乐和满足之间的区别。沙尼文认为，满足是一种幸福的感觉，这种感觉来自心流状态下所从事的活动。与享乐不同，满足使个人成长并蓬勃发展，而不仅仅是简单地体验到积极的情绪。遗憾的是，许多人受制于压力或感到过于疲惫，无法追求满足的体验，只是勉强接受了享乐。从长远意义上说，如果你将努力倾注在享乐上（坐在电视机前），而不是在满足上（与孩子们一起扔垒球），那么你就剥夺了自己沉浸于心流和体验快乐的机会。

以自身为目的的体验

在生活中沉浸于心流，就是把不得不做的日常工作越来越多地转化成你心甘情愿去做的事。是过程而非结果成全了你的工作，这就是享受过程、自成目的的经历。“自成目的”这个词的意思是某件事情本身就是结果。有些活动，比如绘画、音乐或运动，通常要享受过程，除了感受这些经历本身以外，从事这些活动并没有什么其他理由。生活中的大多数工作表面上看都是为了结果：你做这些工作不是为了享受过程，而是为了获得后面的某种结果。然而，有一些活动，比如主刀外科手术，或者做音乐会的小提琴手，既能享受过程，又能收获结果。

通向幸福生活的秘招是学会尽可能多地从平凡或义务性的工作中获得心流体验。倘若工作或家庭生活变成了自

得其乐的过程，那么生活中就没有徒劳无益的事情了，你做的每一件事本身都是值得去做的。你有时不得不做某些事。在做事的过程中追寻心流，不仅可以使你避免产生浪费宝贵时间的感觉，还能消除这样的错觉——只有绘画或旅行，而不是驱车送孩子上学，生活才有意义。

人们很容易认为，自成目的的活动仅仅是为了充分利用不利情境。然而，你做的事情并非仅仅让你适应那种情况。任由事情自然发展，不盲目对它进行“好坏”定性，你这么做本身就是在重新构建对该情况的评价，这也是专注状态的一个基本原则。以活动自身为目的的生活，并不能保证每一刻都幸福，但是，以这种方式生活，人们往往会在整体生活中体现更高层次的目标、意义和积极性。正如奇克森米海伊所说，“人们的快乐不在于他们做了什么，而在于他们怎么做”。仅仅通过改变日复一日做事的方式，你就可以应对压力，找到内心的平静。

■ 在每一天发现心流

发现心流不是别人可以教你去做的事情，而是你的身体和心理想要进入的状态。日常事务、压力、都市生活方式、消极的娱乐以及其他众多的因素，大大减少了人们花在心流上的时间。但是，正如你所看到的，对于是否处于心流状态，你能够控制。你可以逐渐改变不自觉的习惯性的做事方式，摆脱辛苦乏味的工作和令人紧张的事务，进入心流状态。

你可以从每天必做的一项活动开始。为简便起见，你可以从你业余时间的一种消遣开始。在做这件事的过程中，

你很有可能已经体验过某种程度的心流了。下一次，你在散步时，弹奏乐器时，或者从事业余爱好时，请密切注意心流的每一个方面：目标、反馈和全神贯注的状态。注意这项活动的什么地方使你感到快乐，让你沉浸其中并全神贯注地追寻心流。然后，试着这样去做另一件事情，一件通常不能给你带来快乐的事情，比如付账或清洗厨房地板。这次看一看，你能否将心流的某些原则应用到这项活动中来。坚持这么做，心流就会油然而生，因为你已经直接连接到心流了。仅仅是将你忙碌的大脑调整一下，你便可以直接地体验生活了。

■ 专注

专注是心流的一个方面，但是，作为体验此时此刻生活状态的一种方式，它又是独立存在的。

专注指生活展现在你面前时，你对它密切关注，而不必做任何价值判断。鸟儿在天空飞翔，孩子们在户外玩耍，人们品味通心粉和奶酪的味道，这些都是司空见惯的事情，你可以注意，可以参与，而不必对它们本身是好是坏做出评价。人们往往喜欢对周围的所有事物做出判断或评价，这是人的天性，这种本能常常令我们受益匪浅。知道何时相信别人，何时避开某条街，或者何时避免饮酒过量，这些都是大有裨益的。这个世界存在着对我们有害的东西，我们应该通过辨别和回避来保护自己。

专注并不等于你走路时要永远保持快乐无比，也不要求你仔细观察每一朵花，好像宇宙的秘密都蕴藏在花里似的。专注是一种亲身体验此时此刻生活状态的方式，这种

方式使你的日常生活变得更丰富多彩，更耐人寻味。如果你把生活看做一段不断学习的历程，一个逐渐接近智慧和美德的机会，那么你会成为一个对生活更留心的人。

专注思想来自东方的哲学和实践，常常与冥想联系在一起。在专注领域有一些著名的大师和作家。正如你所看到的，专注意识属于每一个人，是人类与生俱来的能力。培养专注意识也可以完全是一种世俗的追求。

大量的研究探索了专注意识和基于专注意识的减压对整体健康和幸福的影响，对我们每天应该如何生活提供了指导。专注是一种技能，它能帮你放慢脚步，通过自我暗示，使你积极投入到生活的每时每刻。

约翰·卡巴辛在其里程碑式的著作《拥抱灾难》中，将专注的概念应用到压力应对上。20 世纪 70 年代末，他开始在美国麻省理工大学领导基于专注意识的减压小组，并成为这一领域的权威。他在全世界范围内指导患者，培训医护专业人员，帮助人们用专注冥想的方式减少压力以便更健康地生活。在《拥抱灾难》中，约翰·卡巴辛总结了专注的潜在益处：从行为转移到本质；找到独处时间；培养心平气和、自我接纳的心态；时刻留意自己的心理，任由思想自由驰骋；提供认识和解决问题的新思路、新方法；了解事物之间的相互联系。

一种平静超然的意识状态，有利于神经系统、心血管系统和身体其他系统的改善。放松反应中最基本的活动是钝化战斗－逃跑反应机制，使身体和大脑得到放松，使整个系统从持续的压力生理阻隔状态下——我们那么多人都有此类体验——得到短暂的休息。

本章的目的不是训练你如何进入专注冥想状态，而是指导你用专注的方式做一切事情。不管怎样，如果感兴趣的话，你会发现，它会成为你压力应对计划中很有价值的一部分。

■ 专注冥想的裨益

越来越多的证据表明，基于专注意识的减压（包括日常的默想习惯）对健康大有裨益。大量研究证明了专注冥想对慢性病患者的益处。把专注冥想与光疗法结合起来用于治疗牛皮癣比单独使用光疗法的效果更好。牛皮癣与压力密切相关，而专注冥想可以减少压力的生理机能。在心理健康领域，专注冥想有助于减轻慢性病患者的心理痛苦，而且，在控制焦虑症方面疗效显著。基于专注的减压也能帮助人们应对身体问题，使人们减少看病的次数。

超然看待自己的思想

冥想之所以有助于缓解抑郁和压抑症状，是因为它鼓励实践者将消极的想法看成是与自己分离的。意识分离和情绪调节——专注冥想的支柱——与多种形式的心理疗法有异曲同工之处。这些技能——倘若把它们融入你的日常生活中——解释了谈话疗法的好处。如果你能超然地看待充满压力的思想，而不把它当做自身的一部分，那么你就可以避免感情上的痛苦。只是简单地告诉自己，“这只是我现在的一个想法，它很快就会消失”，就是承认了所有想法的暂时性。

减少情绪反应

情绪的稳定性与超然看待你的思想密切相关。在注意

某一想法和对它做出反映之间，给自己留一些时间，这样，你就能避免一天中多次出现情绪低落状态。第一步，意识到那些思想仅仅是大脑中出现的内容、词语或微不足道的故事。你可以留意它们，甚至关注它们并做出行动反应，但是，你不必让它们决定你的情绪状态。

举一个例子。我参加了一个聚会，看到了一个久违的老朋友。我冲她微笑，她却简单地对我挥挥手，然后继续与别人聊天。铺天盖地的想法掠过我的大脑，让我来不及处理。片刻之后，我感到难过和沮丧。那种情绪整个晚上都困扰着我。但我还有另一种选择：在朋友转身后，不要做出判断或反应，先花几秒钟和自己说话。在朋友看来，该做的事情她已经做了。我现在需要检查自己的想法并控制好由此产生的情绪。事实上，我对她做什么或不做什么并没有任何感觉，我的感觉是由自身对她所作所为的想法而产生的，那些想法大部分自动地一闪而过，结果我不清楚自己为什么会感到难过。所以，放轻松些，看看我会产生哪些想法：她不再喜欢我了；我们好久没说话，因为她有更喜欢的朋友了；她认为我很无聊；和她说话的那个人比我更有意思……

那些想法是不是真的并不重要，重要的是，现在我了解了自己的想法，有机会选择如何控制自己的情绪。我可以认为上述想法都是真的，我的感情受到了伤害，然后一直难过下去；也可以直接找她核实这些问题，看看这些猜测是不是真的；还可以这样认为：这没什么大不了的，我并没有叫她，我还有其他更好的朋友，她也许是出于礼貌才跟那个人继续聊天的，我们可以过后再联系。所有这些皆有可能，只需花1分钟时间看看发生了什么，看看我应该如何对它做出反映，即允许自己选择一种对我、对朋友、对聚会上其他人都更合适的反应方式。这样做，我同时也是采取了一项重要的措施来保护我的生理机能免受社交冷落和尴尬处境的不良影

响。通过专注于我的想法而不去对它做任何评价（"啊，太不可思议了！我真是一时糊涂！"这种评价是无济于事的），我给自己的思想和情绪留下了回旋的余地，使我在不同的情境中能控制和保护自己。

■ 拥有平和的心境

拥有平和的心境是种幸福，你可以通过练习获得。你是否还记得，在某个时候，你所做的惟一一件事就是一直坐着，看着什么，听着声音，感受着自己的身体和呼吸，但是对发生的事情没有任何印象？你是否还记得，有多少次你只是那样傻待着，无所事事，甚至连沉思或"放松"都没有？当你静止不动但观察力高度敏锐的时候，你不被评价（好或坏，行或不行）困扰，而是任由周围的事物保持原态，这时你就进入了冥想状态。在我领导"心身"小组的几年中发现，初学者从这个时候开始探索专注的状态非常合适。我曾经多次体验过这种美好的感觉，在机场，在坐车的时候（不是开车的时候），在滑雪时摔下来躺在雪中的时候，在家庭聚会上……时间似乎停止了，我心如止水，而我却在敏锐地观察着我的内心和周围的一切。那么神奇，那么温和！那样的时刻使我确信，我可以用冥想使自己狂躁的心平静下来。

这里介绍一个练习专注意识的好方法。找到属于你自己的10分钟（你不必为此躲进一间点着蜡烛和薰香的小黑屋里。你可以在户外，或者在大型写字楼或旅馆的大厅里，或者在你家的门廊里，甚至是在车里，只要车没开就行。你所需要的就是坐着，并且确信几分钟之内无人打扰），舒舒

服服地坐着，整理好衣服或眼镜，避免因拖拉或挤压身上的什么地方而转移你的注意力。为了舒服，你可以把双腿分开，双脚平放在地上，双手放在大腿上。再次检查自己的身体，确保你处于放松状态。

现在，开始考虑你正在呼吸这一事实。不要小题大做，只要这样注意就可以了：嗨，知道吗，每隔几秒钟，空气都会吸入、呼出我的身体，而且，空气进入鼻子和嗓子的时候有一点点凉。我能感到，随着空气的进入，胸腔在膨胀。当我感到更放松的时候，肚子也在膨胀。这时肺是满满的，所有的活动都在瞬间停止。然后，我呼气。现在，温暖的气体从身体里呼出来，胸腔缩小了。花1分钟左右的时间注意这些。如果你的思想游走了，不再为呼吸的奇迹而停留，那就放走你思想抓住的任何东西，再将注意力拉回到空气的吸进和呼出上。呼吸是一件很好的事情，它将生命的活力带进来，把消耗的废物带出去，使你精力充沛。只要坚持回到呼吸上来，你就会慢慢停止走神。

现在，开始注意你周围发生的事情。这个转变需要你小心翼翼，因为你会发现，有些话会像洪水般淹没你的大脑：事情看起来怎么样？事情这样好不好？她穿的是什么？谁给她做的头发？如果出现这种情况，你可以慢慢将浮想联翩的思绪拉回到呼吸上，告诉自己："吸进，呼出……"同时，做着呼吸的动作，直到你能好奇地留意周围的世界，而不是对事情做出没完没了的评论为止。这样做的目的是去欣赏，去感知，允许自己去看，去听，去闻，用心平气和、没有批判性的心态去感受。

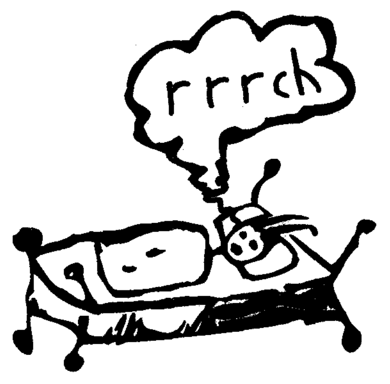
简单的专注能力是人类与生俱来的本领，婴儿和蹒跚学步的孩子一直都在使用它，但他们只是在观察。当你练习这个技能的时候，你会逐渐地发展成每天能多次转入专注状态。这是一种完全不同的存在方式，阻止了压力，因为没有必要意识到自我，没有必要同其他人比较，没有必要

抱怨过去或思考未来。

最终，你将由偶尔练习专注于这个世界，转向持续练习专注于你自己的想法和认识。想想吧：你可以像观察外部世界一样观察自己的想法和行为，没有无休无止的评判，只允许保持自我。如果你发现有什么事情想要改变，那就改变吧，但开始时要任由自己保持本来面貌并培养一种好奇的态度去了解自己的心理正在经历着什么。这种类型的自我接纳是你需要重新学习的，因为物质主义与竞争的文化迫使我们抛弃了它，而你可以将其重新找回。(**物质主义：认为物质上的富足、世俗财物的拥有是人生中最有价值的、最美好的事物的理论或信条。——译者注**)

如果你想加强练习，进一步提高，我建议你阅读一行禅师的著作《专注的奇迹》。一行禅师是来自越南的佛教高僧，在西方，他被认为是专注练习最好的老师之一。他的书简单易懂、引人入胜，而且语言朴实、亲切，不会把你吓跑的。

使自己狂躁的心平静下来……





适于"狂躁者"的冥想

你是不是总有做不完的事情？这个描述可能很符合你，否则你现在就不会读这本关于压力应对的书了。生活对我们的要求太高了，你得为各种各样的事情奔忙：总有东西要买、要看；总有事情要做、要安排；总有问题要面临、要解决。你需要注意的事情没完没了，从清晨的闹钟、深夜的新闻、可怕的最新健康威胁警告，到席卷全球的风暴。像大多数人一样，至少有些时候，你感到自己像个"狂躁症"患者：为了稍微控制似乎永无休止的混乱，繁忙的思绪填满了你的大脑，你在外面匆匆忙忙，在家里慌里慌张。

对你而言，无论是从身体、情绪，还是从心理的健康着眼，都有必要松弛一下紧张的神经。通过学习，你可以让这种疯狂的状态停下来几分钟，然后以饱满的精神更好地工作。

有一个极好的方法可以帮你这样做，那就是"3次呼吸法"。只需辨认出压力的迹象，你就可以随时随地使用这种方法。如果你感到不堪重负了，那么停下来1分钟，告诉自己："我需要休息一会儿。"然后便休息，做3次呼吸，每一次都要全神贯注。首先，完全地呼气，然后，静静地、认真地观察下一次的吸气，感受气体在你身体内部的膨胀，对自己说："谢谢。"屏住呼吸片刻，而后让它缓慢地释放，心里想着："释放。"再重复这个过程两遍。不要欺骗自己，你有时间认真地、慢慢地、专注地做这件事。给自己1分钟，融入呼吸的奇迹中去，再返回去工作。如果每天都坚持这样做，你就会注意到自己对压力认识的转变：从没完没了地讨厌它的纠缠，到超然地接受其客观存在。

在大卫·哈普和尼娜·费尔德曼合作的著作《三分钟冥想法》中，你可以发现许多短时间冥想的技巧。那本书对冥

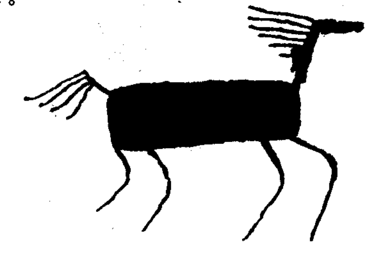
想这个既属于艺术又属于科学的领域做了精彩的介绍，提供了很多简单的，将冥想应用到日常生活中去的方法。

专注地行走

写到冥想、专注和心流，不能不提我最喜欢的冥想方式：专注地行走。这很简单，只需在慢慢散步的同时，关注周围发生的一切。这是种很不错的活动，可以在街区、院子里或者工作场所附近的自然景区进行。开始时需要协调步伐与呼吸，每走一步便吸气或呼气一次，持续一段时间，同时，注意每只脚是如何接触地面的，胸腔是如何膨胀的，这么慢慢地走会不会使自己感到别扭。慢慢地，你可以将注意力转移到周围的景物上。你会惊奇地发现，有那么多细节都被自己平日忽视了。

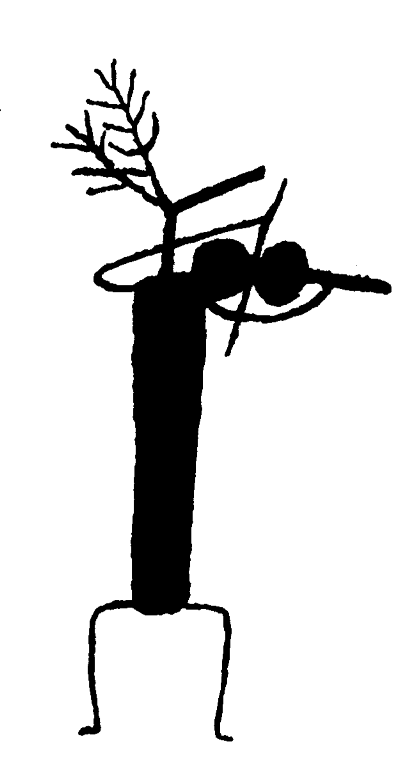
如果你喜欢专注地行走，你或许会喜欢太极、气功或是瑜伽。这些练习都需要高度关注身体的空间位置、移动方式以及运动与呼吸的协调一致。每种练习都不尽相同，你可以根据自己的喜好来选择。

与其没完没了地讨厌压力的纠缠，不如超然地接受其客观存在。



■ 结论

在这一章里，我们探索了应对压力的两种重要技巧：融入心流和发展专注能力。它们会成为你日常生活的一部分，使你更深刻地体会生活的意义，更多地发掘潜在的快乐与满足。



第5章

使用食疗法



共享美食是快乐的，工作压力大了，体重也会噌噌地往上升……

饮食与压力之间关系紧密。这种关系是双向的：不尽人意的营养会使你对压力的反应更敏感；而压力又会影响你对食物的选择，影响你的消化和吸收能力。在这一章，你将了解现代生活如何改变了人们对食物的感觉和对食物的反应方式；了解压力如何影响你的饮食对象、饮食时间和饮食方式；了解糟糕的饮食如何导致压力以及如何利用食物应对压力。

■ 现代世界的饮食

大部分人把食物视为理所当然的东西：一天吃好几顿，天天如是。然而，对健康而言，食物至少和你需要服用的药物一样重要。饮食是生活的基本需要，同时又背负着情绪和社会的包袱，反映着情绪和社会的倾向。由于我们的文化看重外表，很多人一辈子都在尝试，如何实现某种对普

通人来说不切实际的审美理想。与此同时，别人向你推荐越来越多的高脂、高盐、低营养的食物。广告和娱乐带来的信息相互矛盾，造成很大压力：一方面，你得苗条健康；另一方面，你被鼓励进食加工食品和方便食品。这种教导开始于孩童时代。在孩子收视的高峰时段，83% 的食品广告都是零食、方便食品和甜食，而在美国，有超过 16% 的孩子和超过 65% 的成人超重或肥胖。超重或肥胖是一大堆疾病，包括每年造成大量死亡的头号杀手——心血管疾病的危险诱因。

速食食品

工作，照顾孩子，处理家务……日常生活的种种要求让我们感到时间总是很紧张，我们会很自然地从冰箱里掏出一个盒子，在微波炉里快速加热，把这叫做晚餐。短期来看，这也许是节约时间和减少压力的方法，然而，这种方法存在几个问题，其中之一就是，加工食品不含有你身体长期需要的各种营养物质。虽然这些食品能满足你最基本的感官需求——香甜、油腻、咸味，遗憾的是，这些感觉同时带来高水平的糖分，以及其他浓缩的甜味剂、钠和反式脂肪酸。反式脂肪酸是化学成分改变的脂肪，这种脂肪保存期限延长了，但会对身体细胞造成危害。如果因为贪图方便，你取消了每天的例行公事——购买和准备，以及慢慢地专注地品味食物，你就收获不到轻松饮食带来的潜在的社交、情绪和身体方面的益处。

除了在家中消费更多的方便食品，美国人大部分时间都在外边就餐，几乎一半的伙食费都花在饭店里。匆匆忙忙吃饭本身就是有压力的，会影响食物的消化和营养物的

吸收。当你处在压力之下时，食物在胃中停留的时间会更长，会刺激更多的酸性物质产生，从而给身体系统造成更大的损耗。压力还会使肠部肌肉更加活跃，造成像腹部绞痛、腹泻这样的症状，有些人还会便秘。此外，压力激素能破坏肠周围的脆弱细胞层，使它们在消化和吸收方面效率低下。

“巨无霸”食品

对方便食品，最近恶评如潮，它们也是罪有应得。这种食品含有过高的有害健康的脂肪、热量和钠。在方便食品店，一份饭菜现在的分量是20年前的2～5倍，这导致普通方便食品的热量惊人地猛增。然而，饭菜分量的增加还不仅限于饭店，在过去的十几年里，家庭消耗的食品平均分量也有巨大的增加，这等于大大增加了日常热量的摄入。摄入过多的热量当然是肥胖病流行的元凶。

食品焦虑

新闻媒体经常向大家宣传为什么要畏惧食品，内容从疯牛病、沙门菌污染，到杀虫剂在农产品上的残留。这类报道经常是无稽之谈，要么源于不充分的研究，要么夸大某个小小的危险。然而，人们对此却感到惧怕和困惑，从而在现代生活故有的重重重压之外，又要经受更多的压力。互联网进一步深化了这种影响，因为新闻、谣言和个人观点看起来都同样可信，都能像野火一样四处蔓延。正确地看待食品恐慌非常重要。我们的食品供应大部分还是安全的。最好的保护措施是，在保持食物自然状态的前提下，享用多种多样、类型各异的食品。

练习：你是什么类型的进食者

这项练习将揭示你身上压力与饮食的关系。评价下面每种情况在你生活中出现的频率，使用下列等级：1：从未；2：很少；3：有时；4：通常；5：一直。

（1）感到焦虑时我倾向于多吃。

（2）我尽量避免食用高脂肪食物。

（3）我从来不吃肉类或家禽。

（4）我白天吃得很少，但到晚上会不由自主地补偿“损失”。

（5）我独自一人时比和其他人在一起时吃得多。

（6）感到难过时我往往会吃东西。

（7）如果白天工作不顺心，我晚饭时就会多吃。

（8）有些食品我很喜欢，但我不吃，因为它们会增肥或不健康。

（9）感到沮丧时我就会吃得更多。

（10）我很难做到只吃一块甜点就停下。

（11）我在吃过某些食品后会感到不好意思。

（12）当我焦虑时，我会不知不觉地吃下很多食物。

（13）我在节食。

（14）当我心烦时，吃某些食物会让我感到好受一些。

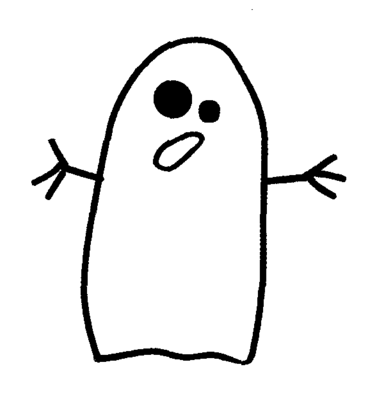
把题目2、3、5、8、10、11、13的分数加起来，这是你限制性饮食的分数。再把题目1、4、6、7、9、12、14的分数加起来，这是你情绪化饮食的分数。

如果你情绪化饮食的分数大于或等于24，那么当感到有压力时，你也许会用食物来安慰自己。这种类型的饮食习惯会导致一个恶性循环——在有压力的情况下，吃一些不健康的方便食品，而这又加大了压力。在《饮食作为一种应对机制》这一节以及本章的后面，你会读到更多关于情

绪化饮食的内容。

如果你的限制性饮食分数是24或者更高，那么你也许正在极度严格地控制饮食，这种行为会给你的生活造成更多的压力。你也许属于那种经常节食、什么都不愿吃的人，结果享受不到至关重要的营养成分。苛刻的或限制性的饮食方式，会给你造成巨大的心理影响，使你逆反地走向暴饮暴食；与压力相关的饮食会使你的体重上下波动，而这会给你的生活带来更多的压力。请参照《节食会造成压力而且毫无效果》这一节以及本章后面的部分，看看什么是健康的饮食方式以及如何控制体重。

当感到有压力时，你也许会用食物来安慰自己。



■ 压力如何影响你的饮食

压力能对你的胃口和食欲产生巨大的影响。正如你在引言中看到的，压力就是你和环境之间的相互作用。每当你感到被压力击垮时，你的整个系统就会产生一种压力应激反应。

饮食作为一种应对机制

处在压力状态时，你的营养结构需要发生改变。然而，大部分人这时将转入一种紧急饮食模式——仓促吃完；吃方便食品；吃加工食品；站着吃饭或者在电视机前吃饭——这些习惯只会对身体和心理造成更大的伤害。

任何类型的压力，不管是急性的还是慢性的，真实的还是想象的，都会引起神经和内分泌系统的反应。这种反应涉及很多化学物质，它们作用于大脑和身体其他部位，促使你为迎接挑战做好准备。从表面上看，不断的压力应激状态似乎会降低你的食欲，对许多人来说也确实如此。在感到自己正经受压力的人中，有2/3声称，他们在面临压力时倾向于暴食。孤立的紧张性刺激会暂时降低食欲，但恢复阶段的激素变化往往会引起食量增加。如果一天里你遇到一个接一个的烦恼、争吵或问题，那么你也许大部分时间都处在恢复模式中，同时出现血液皮质醇水平上升现象。

有些与压力相关的过度饮食只是一种习惯性的放松行为。考虑一下，当你感到自己要被压力击倒时，你从食物中得到安慰的原因是什么？食物随处可见，味道可口，价格便宜，让我们当即即可体验到一种满足。吃饭是一种交际

行为，我们可以和家人、朋友或同事一起分享这种快乐。共享美食、痛饮高热量的饮料（比如啤酒）是快乐的，可以让我们从日常的苦差中得到放松。毫不稀奇，工作压力增大了，体重往往也会噌噌地上升。

压力应激反应

作为对压力的反应，暴食现象的产生有其心理和社会原因。与压力相关的生化过程深深地影响着我们的饮食。大脑中有一种参与压力应激反应的化学物质，叫促皮质激素释放因子，它产生于下丘脑。下丘脑位于大脑深层，小小的，杏仁大小，用来控制我们原生的、基本的功能，诸如睡眠和饮食。任何紧张刺激物，不管是内部的还是外部的，都会引起大脑和全身的促皮质激素释放因子水平提高。促皮质激素释放因子引发其他压力应激反应，主要是刺激肾上腺分泌压力激素，包括皮质醇。皮质醇影响体内很多不同器官的功能，包括脂肪细胞和大脑。皮质醇影响你吃多少，吃什么，储存多少脂肪，储存在哪里。

压力让你吃得更多

在慢性压力的恢复阶段，为了应对长期的挑战，皮质醇通过增加脂肪存储来保护身体。它刺激人们进行愉悦活动——包括吃东西——来实现这一功能。在慢性压力下，人们希望多吃一些食物来保持体力。人类长期处在食物匮乏状态，只是到了最近，才能精心挑选大堆大堆的高能量食物。目前在美国，慢性压力多数会引发食欲，而食物遍地都是，这似乎是超重和肥胖水平上升的一个主要原因。

压力使你渴望糖和脂肪

慢性压力不但影响进食的数量，而且影响食物种类的选择。皮质醇和压力的情绪影响往往会增加你对甜食和高脂肪食品的欲望。当皮质醇被注入动物或人的体内时，它作用于下丘脑，增加对高脂或高糖食物的胃口。在喜欢通过吃东西来缓解情绪的人身上，这种变化尤其明显。含糖、高脂的食品能够引发大脑释放一种天然的镇静剂，一种可以减轻痛苦，产生愉快感觉的物质。实际上，这种短暂的大脑麻醉剂的增加，能造成上瘾，一旦糖供应停止，人就会感到焦虑。

压力导致脂肪存储到腹部

高水平的皮质醇，使更多的脂肪存储在腹部的脂肪细胞里。这种脂肪属于内脏脂肪，是“苹果”体型的造就者。与脂肪更加均匀分布在身体各部位的体型相比，“苹果”体型疾病风险更高。由于对血糖和血液胆固醇的影响，内脏脂肪对心血管健康确实危害很大。内脏脂肪含量高的人，患心脏病、2型糖尿病、高血压等疾病的风险更高，也更容易早逝。内脏脂肪参与一种高水平的新陈代谢活动，释放甘油三酯（脂肪酸）进入血液，产生胰岛素抗性，这是高血糖引起的2型糖尿病的一种症状。

如何确定你的内脏脂肪水平？有一个快速算法，就是计算你的腰臀围比值（WHR）——把腰围除以臀围。女性腰臀围比值等于或小于0.8被认为是健康的，男性腰臀围比值等于或小于1.0是令人满意的。如果你的腰臀围比值高于健康水平，那么你体内脂肪的分布很可能受到了压力水平的影响。出人意料的是，即使是不超重、不肥胖的人，腰臀

围比值高也能给他们造成很多疾病风险。身材苗条的妇女与超重妇女相比，腰臀围比值高对前者造成的危害甚至更大，因为在研究中发现，苗条妇女在应对紧张性刺激事件时会产生更高水平的皮质醇，她们也更难适应连续不断的压力。

与其他地方的脂肪相比，内脏脂肪与皮质醇水平关系更密切。工作中经历压力的男性，在每个压力时段，内脏脂肪含量高的人释放的皮质醇多于那些内脏脂肪含量低的人。腹部脂肪含有能激活皮质醇的酶，因此，内脏脂肪能使慢性压力状态无限期地延长，表现为免疫功能抑制，营养物吸收不好，心血管疾病上升。内脏脂肪还和高水平的心血管反应有关，即内脏脂肪含量高的人应对压力时，血压升高，心跳加快。

一项关于210名青少年的研究中发现，在完成一系列的紧迫任务期间，那些腰臀围比值高的青少年，血压上升得更高。

有意思的是，内脏脂肪可以作用于大脑，抑制慢性压力带来的不适。内脏脂肪和大脑互相影响的专门方式我们还不清楚，但是内脏脂肪似乎能释放一种物质（目前还没有确定），能在压力期间改变情绪。

什么类型的食物容易形成腹部脂肪？碳水化合物和脂肪含量高的食物，像油酥糕点和冰淇淋这类方便食品容易形成腹部脂肪。大量食用这种食物，会立刻对大脑的化学物质产生影响，增加色氨酸和5-羟色胺的水平。（色氨酸，一种重要的氨基酸，在消化过程中，由蛋白水解作用酶分解蛋白质而形成。5-羟色胺，来源于色胺酸，尤见于脑、血清和胃黏膜等动物和人体组织的有机物，在血管收缩、刺激平滑肌、神经细胞间冲动传导以及周期性体内调节过程中起作用。——译者注）5-羟色胺是一种重要的改变心情的神经递质，色氨酸是构成5-羟色胺的最重要的化学物质。在大多数严重抑郁的人身上，5-羟色胺的水

平偏低；在许多高焦虑水平的人身上，5-羟色胺的水平也很不正常。吃高碳水化合物和高脂肪食物越多，你的腹部就越有可能发挥作用来平静烦恼的心绪，这样一来，进食方便食品和保留内脏脂肪从生物化学方面得到了回报。当然，对有些人来说，吃得过多是一种无意识的行为，但实质上，这导致了腹部脂肪储存量增大，因为这些细胞会和大脑相互作用，从而抑制压力应激反应并改善情绪。然而，这种情绪改善的代价是高昂的，其他方法，如散步30分钟，同样可以达到这个目的。

■ 糟糕的饮食如何造成压力

显而易见，压力影响你选择食物的种类，影响你身体处理这些食物的方式，影响那种处理方式对你健康的侵害。但是，这个化学方程式反过来也同样行得通：你的饮食能够影响你的压力水平。

营养不足导致压力

在肥胖症流行的今天，说营养不足使人们更易受到压力的侵袭，这看起来也许很搞笑，但这却是不可否认的事实。不管你是吃得过多，还是为减肥而节食，你摄取的重要营养物对长期的健康来说也许是不足的。这完全与加工食品有关。为了更合乎胃口（更甜或者更咸），为了更快或更容易准备，或者为了在货架上摆放的时间更长点，这种食品已经被彻头彻尾地改变了。许多类型的食品，尤其是全谷类食品，在加工过程中营养物质都被剥夺了。大部分人

的饮食都缺少以下几种营养物，如锌、维生素D和镁，而它们都是抵制压力的重要物质。

美国人平均每天摄取的热量有31%来自能量密集、营养欠缺的食物（又称EDNP类食物）。EDNP类食物包括脂肪、甜味料、甜食以及像薯条这样的咸味快餐。人们倾向于用这些食物来代替水果、蔬菜和全谷类食物，结果导致维生素和其他重要营养物缺乏。从根本上说，随着一个人饮食中EDNP类食物比例的上升，血液中像叶酸、维生素B_{12}、维生素C和β-胡萝卜素这样的重要营养物的水平就会下降。此外，高密度脂蛋白（HDL）（好的胆固醇）的血清水平也随着EDNP食物摄入量的增加而下降。

方便食品往往都是EDNP类食物，许多人为了应对压力而吃得很多，这就形成了一个恶性循环：营养不足既是压力的导火索，又是压力的结果，从而导致更高比例的超重、肥胖和慢性疾病。

节食会造成压力而且毫无效果

当人们为了减肥而节食，或执行其他严格的饮食养生计划时，他们在应对压力和痛苦情绪时更有可能暴食。节食是面临压力时引发暴食的一个主要导火索。节食人群体内含有的天然镇静剂的数量较少，大脑代偿性地对甚至很少量的天然的（或者合成的）镇静剂都很容易接受。仅凭一块饼干或者其他食物都能引发大脑释放这些物质，造成对食物的大量需求，而这种需求也许只有大吃大喝才能得到满足。在渴望愉悦的大脑中，少量的安慰都能引发对更多食物的强烈欲望。在对节食和不节食的老鼠所做的实验中发现，压力本身或者节食本身都不足以引发暴饮暴食，然而，经历断断续续的节食后出现的紧张性刺激足以引起暴

食——当然，只有当老鼠们接触到非常可口的（也就是方便的）食品时才这样。

设想你已经节食一两个星期了，每天密切注意着自己摄取的热量和脂肪，回避你真正喜欢的食物。然后，你工作上遇到了一次严重的挫折，在回家的路上，你允许自己吃一块饼干，可是当你经过杂货店时，你忍不住买了更多的饼干，也许还有一杯冰淇淋，于是你恢复了暴食。这听起来熟悉吗?

关于压力和节食的研究表明，为了控制体重和应对压力，严格的节食也许不是一个好主意。实际上，节食本身也许会给压力雪上加霜。研究发现，与不节食的年轻妇女相比，节食的年轻妇女皮质醇水平更高。

暴食会造成压力

吃饭本身往往会刺激皮质醇的释放。与那些肥胖但脂肪均匀分布的妇女相比，腹部肥胖的妇女身上，这种作用表现得更明显。在一顿饱餐之后，胃部因盛满食物而膨胀，身体对此做出反映，血压上升，心率加快，这正是典型的压力应激反应。这本属于一种正常的反应，但是，如果你频繁地进食，超过了“饱”的标准，那就可能造成问题。许多人吃饭太快，还没回过神来就已经吃过量了，这会增强饭后的压力应激反应。频繁地吃方便食品，特别是吃的食品数量很多时，会使身体不断处在压力状态。

每次吃东西时，你所摄取的糖分、氨基酸和脂肪进入了血液。高脂肪的食物往往会造成血液脂肪浓度大幅度上升，使血液黏稠，易于凝结。心理压力往往会强化这一效果，在你吃完高脂肪食物后很快造成更大的危险。随着吃下的每份方便食品份量和热量的增加，你的新陈代谢负担

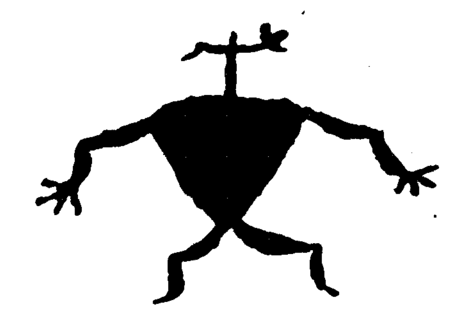
同样加重，你的身体损耗也同样加大。

有一个办法能减轻这些影响，那就是吃得慢一些，从容一些，注意体验咀嚼、吞咽和食物在胃中的感觉。下一节的专注进餐练习，将会教你如何避免吃得太多、太快。

■ 利用食物应对压力

如果明智地利用食物的话，它能成为最好的压力应对工具。只要所选择的食物能提供稳定的营养物质，吃得舒服一点也是无可厚非的。如果自己花点功夫准备食物，然后自然而美观地摆放好餐盘，那么你将体会到更多的惬意。和你关爱的人坐在一起吃饭，专注地细嚼慢咽健康的食物，这真是人生一件乐事。像这样吃饭确实会占用一点点时间，但回报却是无价的。

当人们为了减肥而节食，或执行其他严格的饮食养生计划时，他们在应对压力和痛苦情绪时更有可能暴食。



■ 吃什么

制定应对压力的营养计划是一个高度个性化的过程，需要自己专注其中并愿意试验。不过，有一点可以肯定，平衡膳食、多吃蔬菜、选择自然状态的食品等，会使你受益匪浅。特定的营养物质有助于应对压力，这些营养物质有的被慢性压力消耗，有的帮助你的身体和心理迅速复原。如果你的营养计划有重大改变，尤其是如果你想在饮食中增加补充物的话，一定要让医生知道。在某些至关重要的、不可预测的方面，这些补充物也许与处方药的作用相吻合。

平衡饮食

第一要考虑的就是平衡你每天摄取的常量营养素，求得大脑最佳化学反应。(常量营养素，满足正常生长发育所需的大量元素，如碳、氢、氧、氮等。——译者注)

你吃的是否大部分都是简单的碳水化合物、成品脂肪或者加工肉类？这些食品往往会增加压力对身体的影响。减轻压力要从平衡饮食中的蛋白质、碳水化合物和脂肪数量开始。毫无疑问，你最近已经听到不少人谈论这 3 种常量营养素的理想比例。但这和压力有什么关系呢？有关系，因为它们与大脑的化学反应有关。

通过电脉冲和神经递质，你的大脑与身体其他部分进行交流。神经递质包括多巴胺、去甲肾上腺素和 5- 羟色胺。(多巴胺，由多巴的脱羧产物，在大脑中形成单胺神经递质，是中枢神经系统正常运行的必要因素，在大脑中浓度降低会引起帕金森病。去甲肾上腺素是交感神经冲动递质，有强大的血管收缩和神经传导作用，会引起血压、心率和血糖含量的增高。——译者注)

有时候，你的进食欲望实际上是身体在试图平衡大脑的化学反应。当某些营养物质消耗殆尽时，你的神经递质就可能失衡。有些最常见的心理疾病，包括抑郁和焦虑，都涉及神经递质水平不正常。

许多用于治疗这些疾病的处方药，都是通过调整神经递质在大脑中的水平而起作用的。

蛋白质

神经递质是由身体内的氨基酸制造的，而氨基酸是蛋白质的分解产品。因此，你的身体需要足够数量的优质蛋白质来保持良好的大脑功能。

蛋白质主要来源于瘦肉和鱼类，重点在鱼类，因为鱼类同时能提供最好的对抗压力的脂肪。其他较好的蛋白质来源包括脱脂或低脂松软干酪、酸奶、蛋类、小扁豆和四季豆等。

如果你是素食主义者，在饮食中增加乳清蛋白质也是有益的，因为它营养全面，能提供身体需要的所有基本氨基酸。

脂肪

你也需要食用稳定的优质脂肪（比如鱼油），因为大脑要用它们来将氨基酸转化为神经递质。

应避免食用反式脂肪和其他人工制造的脂肪，赞成使用天然的纯橄榄油或菜籽油。

你下次买包装食品时，请先读读上面的标签。如果食品中包含氢化处理的脂肪，就不要吃它。

碳水化合物

像蛋白质和脂肪一样，碳水化合物也会影响大脑中神经递质的水平。与其他氨基酸相比，当血液色氨酸水平出现上下波动时，大脑就会制造更多或更少的5-羟色胺。从碳水化合物含量高而蛋白质含量低的方便食品中，身体吸收大量色氨酸，这导致了大脑中5-羟色胺水平的提高。当你产生焦虑或消极情绪时，作为一种自我治疗方式，你也许会渴望这种类型的食物。你可以通过摄取复合碳水化合物来满足这些渴望（可以在全谷类食品、水果或蔬菜中找到），而不是选择简单碳水化合物（果汁、糖果或油酥点心）。进食简单碳水化合物也许会在大脑中产生一种放大的镇定作用，并在胰腺中产生一种强烈的胰岛素反应。这两种反应都会损耗身体，使你情绪变坏，体重增加。

维生素和矿物质

为了大脑，你需要关心的另外一种重要的营养物质就是维生素C，它也用于制造神经递质。如果处在慢性压力状态下，那么你往往还会消耗其他营养物质，如维生素B和镁。

蔬菜

蔬菜是我们可利用的最有益的食物，也最容易被忽略。没有什么可以代替蔬菜所提供的营养。你能替自己做的最好的一件事，就是爱好三四种不同的蔬菜并有规律地吃它们。下面列举了蔬菜对你的作用。

- 给你的身体提供抗氧化剂，即提供抵消日常生活损耗、抗拒压力的营养物质。
- 增强免疫系统活力。
- 阻止有害血栓的形成。
- 保障胆固醇控制在健康的范围内。
- 与传染病作斗争。
- 控制血压。

从根本上说，通过吃更多的蔬菜，你可以帮助身体消除压力的影响。营养专家推荐，每个人每天最少食用500克蔬菜。目前，多数人根本无法接近这个水平。

食用自然状态的食物

要取得蛋白质、碳水化合物和脂肪的平衡，最好的方式是食用更多的自然状态的食物，少食用高度加工的食品。这一点很容易做到，那就是避免食用货架上用盒子包装的或者放在冷冻区的食品。这样一来，你就可以限制自己少吸收钠、糖和防腐剂这些毫无营养的成分。

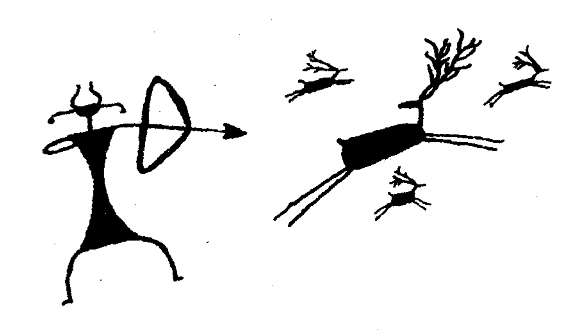
■ 怎么吃

吃饭一直是家庭生活关注的焦点。在大多数文化中，吃饭是与家人或朋友聚集在一起，表达彼此的感激之情和对食物的感激的时刻。只是到了现在，我们才想当然地接受食物。在人类历史的整个进程中，食物一直是我们必须出

力流汗、艰苦奋斗，甚至拼死相争才能得到的东西。吃到一顿热腾腾、营养充足的饭菜，曾经是长期斗争的最高目标，只是到了最近，我们才对这一点视而不见。

专注地饮食就是细嚼慢咽，吃的时候多加注意。这种做法有利于切断饮食和压力之间的关系。许多过度饮食的问题都来源于被催促的感觉——需要匆忙吃完，然后紧接着干后面的事情。重新思考饮食，每天至少有一顿饭是坐下来慢慢地吃，照顾你自己，这样做很有好处，将会增加你对食物，尤其是对蔬菜的欣赏程度。

在人类历史的整个进程中，食物一直是我们必须出力流汗、艰苦奋斗，甚至拼死相争才能得到的东西。



练习：专注地吃

去农产品市场寻找一两种你喜欢的蔬菜，买回家做着吃。也许你会挑选你非常熟悉的，也许你会挑选完全陌生的。要学会吹毛求疵，只选看起来新鲜，闻起来不错，颜色和外表良好的。

到家后明确你的目的：要完全欣赏你已经选择的食物。这将是一份健康的快餐，你也许会很吃惊地发现，准备起来是那么轻而易举。开始洗菜，摘掉不需要的叶子、茎或其他部分，注意蔬菜的颜色、外表和味道，想想蔬菜是从哪儿来的，想象一下种下去的种子，生长它的土壤，滋润它的阳光雨露。对现在放在你厨房里的食物，尝试想象所有参与种植和收获的人，尝试感谢这一系列奇迹，因为有了他们，你才能每天欣然吃饱。

认真地做这个菜，注意不要烹调过度。你可以蒸吃或者用微波炉烹调。颜色变深，菜叶变得松软可嚼就行，不必烂糊。选择一个漂亮的盘子或碗装菜，多加小心。要放黄油吗？盐呢？在添加任何一样东西之前，都要尝一尝。你也许发现，你更喜欢这种食物本来的味道。

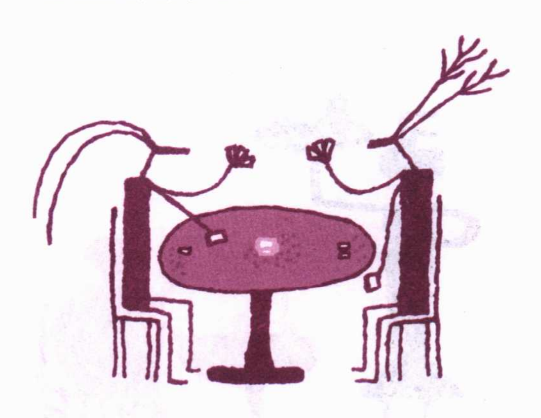
现在，坐在桌前，不受任何干扰，没有杂志，没有电视。在开始吃第一口前，再注意一下蔬菜的外表、颜色和味道，看看烹调是怎么改变它的。提醒自己，你要服一剂这个世界上最有效的良药——就这么一小口，你的身体将会受益无穷。吃第一口之后，放下勺子，给自己一个品尝这份食物的机会。在咽下去之前，至少完全咀嚼30遍。当食物咽下去时，请注意它进入胃里是什么样的感觉。

继续吃下去，尽量每一口都像第一口那么专注。这也许

得要点耐心，但很值得。你将发现，吃完这顿饭后，你完全心满意足了。吃了这么一点点食物就感到满足，这对你来说也许很不寻常。但是这一次，在吃得太多之前，你已经给了身体足够的时间来记录你在吃饭这个事实。

吃完之后花点时间，想想你身体的感觉。你感到放松吗？体验到快乐了吗？花上一两分钟在笔记本上记下你的印象。考虑每天练习 1 次，持续 1 周，看看你对蔬菜、食物以及吃饭这种行为的欣赏程度是否会增加。

要完全欣赏你
已经选择的食物。



■ 结论

本章探讨了压力、食物与吃饭的关系。这是一个广泛的、复杂的话题，涉及人类经验的方方面面，与深层次的心理需求相关联。更好地理解食物、情绪和压力的关系，有目的、有意识地利用食物，那么，在建立食物与健康的良性关系的旅途上，你就迈出了一步。



第6章

活动你的身体

怎样才能转入放松状态，给身体放个假呢？有一个答案：活动它。



活动，尤其是有节奏地活动，早在你出生之前就已经开始了。在子宫里，你的心脏按照自己的节律跳动，不受妈妈心脏的约束。你一长出胳膊和腿，它们就在活动，日日夜夜在羊水里挥舞、摇摆。这些活动有助于肌肉和神经的生长，为你一生的运动做好了准备。当你徜徉在羊水里并开始呼吸时，你的胸腔就一进一出地运动，你的肺长得很强壮。妈妈的心跳和呼吸带来了有节奏的声音和运动，日夜安抚着你，陪伴着你一天天地长大。早在你进入这个有光明、声音、味觉和触觉的世界之前，你就已经花了数月学习如何活动身体并对身体的节奏做出反映了。

■ 活动身体，创造平静

压力应激反应涉及很多生理活化作用，所以被称做战斗－逃跑机制，也就是说，身体准备逃跑或忍受并战斗。在

急性压力应激反应期间，所有系统都在“运转”；在慢性压力状态下，也是如此，只是程度稍轻一些。由于身体系统一直处在戒备状态，所以衰弱的组织无法得到修补，从而不能与传染病战斗，难以长出新细胞，无法消化吸收食物并进行其他的生命维持活动。

怎样才能转入放松状态，给身体放个假呢？有一个答案：活动它。想想那些不得不从食肉动物眼皮底下逃脱的羚羊吧。它们觉察到了狮子的存在以及随之而来的危险后，有没有徘徊在附近左思右想？有没有先在头脑中列出一条条要做的事情，然后踱来踱去苦苦思索从哪条开始？它们有没有担心，如果不管三七二十一就开始逃跑，其他羚羊会怎么想？当然没有。它们感到害怕了，然后能跑多快就跑多快。它们产生了焦虑情绪，紧接着就爆发剧烈的身体运动。对大部分羚羊来说，运动拯救了它们的性命。有趣的是，这种爆发性的身体运动也有助于消除极端的压力应激反应，使它们在危险过后能够平静地恢复原态，继续无忧无虑地咀嚼青草。

我们能从中得出什么启示呢？首先，压力应激反应是一种身体状态。在现代社会，这种状态通常产生于你想象到的威胁，而不是对你的身体安全或健康造成即刻威胁的事件。你可以用大脑应对这些紧张性刺激，在这本书里，有很多办法都能帮你做到这一点。同时，你需要缓解慢性压力造成的身体紧张，否则，这种紧张会造成或加重后背疼痛、肌肉疼痛或频繁的损伤等症状。

慢性压力造成的一个严重后果就是失眠。我们存在睡眠危机。失眠导致抑郁感和焦虑感上升，交通事故增多。失眠还带来其他一大堆的身体和心理问题。有规律地锻炼能促进健康睡眠模式的形成，从而有效应对失眠。

■ 锻炼能做什么

有氧锻炼，即那种让你心跳加快、血流增加的运动，比如散步、跳舞、跑步或骑车等，对健康大有好处。举重练习和瑜伽同样也会给健康带来无尽的好处。我的目的是鼓励你增加真正用腿和脚走路的时间，通过有节奏地运动，感受有氧锻炼带来的健康、快乐和活力。

你的压力是不是部分来自你对自己健康的担心？你是否担心死于心脏病、癌症或其他慢性不治之症？如果是这样，那么锻炼能部分地消除你对健康的焦虑。有充分的证据证明，有规律地锻炼身体能降低早逝的风危，还能减轻由于心脏病、卒中和癌症带来的衰弱症状。然而，75% 的人缺乏有规律的锻炼，30% 以上的人完全久坐不动。

现在，在美国最常见的三种生活方式杀手中，第二号就是营养不良和缺乏锻炼。如果你有规律地运动，那么不但能直接缓解压力，还能使你远离慢性疾病，使你活得更长久，更有活力。

■ 锻炼与身体健康

经过一段时间的从适度到剧烈的运动，免疫系统和内分泌系统将被激活，炎症的生物标志将会增加，全血细胞测定显示（**全血细胞测定：指在血样中对每一类型的血细胞的测定，内容通常包括血红蛋白的数目、细胞容量和各种白细胞的比例。——译者注**），抗体得以释放，白细胞被

动员起来，肾上腺素释放出来，看起来似乎会影响免疫系统，但这些影响通常都是短暂的。实际上，与不参加锻炼的人相比，进行有规律锻炼的人炎症往往更轻。

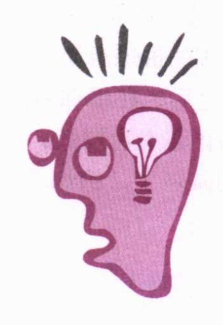
炎症是许多慢性疾病，包括动脉粥样硬化和关节炎的根源。长期减少炎症是锻炼起到的保护身体、抵制疾病的一种方式。

除了免疫系统的变化之外，锻炼还会促进生长激素水平增加。这是因为，剧烈运动经常会导致肌肉组织的轻微伤害，而生长激素将帮助这些组织自我修复，使其生长得更强壮。相反，慢性压力往往会降低生长激素水平。因此，有规律地锻炼可以抵消慢性压力的影响。大脑释放像 β - 内啡肽这样的愉快激素，使大部分人在锻炼期间和锻炼之后心情愉快。

一项对 12 000 名成年人的研究证明，身体不健康和缺少活动会大大增加各种死亡的风险，不管你是否吸烟，是否有高血压或高脂血症，或者父母是否死于心脏病。

对 72 000 多名妇女的研究发现，锻炼水平与疾病和死亡的发生率之间有关联。在阻止心脏病和死亡方面，散步同其他锻炼方式一样效果显著。无论何时开始锻炼都不算晚。与一直不运动的妇女相比，即使从中年开始锻炼，也将受益匪浅。为了长寿和提高健康水平，你只要每天轻松愉快地散步 30～60 分钟就足够了。

你的压力是不是部分来自你对自己健康的担心？



■ 锻炼与心情

有规律地活动身体可以改善心情，对老年人和严重抑郁的人，也不例外。有规律地锻炼会增强你个人的能力，使你继续完成日常生活中的各种任务；还能促进积极情绪的产生，使你感到生活有意义。锻炼能够对自我评价产生强烈的影响。

在生活压力事件和它们对身体健康可能造成的消极影响之间，健康的身体状态能起到缓冲器的作用，即起到保护性因子的作用。在对有规律运动的老鼠和不运动的老鼠的研究中发现，运动的老鼠在应对紧张性刺激时，比如被带进一个陌生的环境时，产生的压力激素较少。在一项对高血压人群的研究中发现，在面对试验室的紧张性刺激时，有规律地锻炼6个月的人比那些不锻炼的人表现得好得多。与不锻炼者相比，在紧张性刺激之前、期间和之后，锻炼者血压和心率的波动较小，这在应对压力时是个很大的优势，因为压力造成的危害就是，在应对困境时过度提高你的血压和心率，长此以往，会增加患高血压和心血管疾病的风险。在一项关于日本青春期女孩的研究中，可以看到类似的结果。患有轻度到中度抑郁的女孩被分为两组，一组参加为期8周的锻炼活动，另一组继续维持她们平常的生活规律。8周之后，在锻炼者的尿液里发现压力激素水平较低，她们的静止心率也较低。这表明，她们的心血管是健康的，压力影响减轻了。锻炼者的抑郁症状同样大大减轻了。

■ 确定锻炼目标

你需要多大的运动量呢？简短的回答是：也许不是你想象的那么多。实际上，这取决于你的目标。你需要减肥吗？你想达到运动员的健康水平吗？有没有哪一种运动是你希望坚持到老的？或者，你只想应对压力，避免患上某些慢性疾病？第一件要做的事就是实事求是地确定你想从锻炼中得到什么。然后，你要相信自己将会得到这些。你还要相信，你能坚持锻炼。如果没钱参加你认为符合自己需要的锻炼课程，那么你需要重新评价自己的目标。也许你真正想要的就是一周散步几次，使你的心脏和肺部处在良好的工作状态，享受适度的身体活动带来的轻松。

有规律地重新评价自己的目标很重要，因为当你的健康水平发生变化时，你的目标也会变化。很多人开始时散步是为了放松和健康，在日渐强壮之后，他们决心参加赛跑。我就是这样的。做出这种转变并非轻而易举，我依然会倒退到放松式散步阶段。但对我来说，沿着树林小径跑几千米，其中的兴奋体验是其他方式带不来的。跑步的纯粹的快乐令我兴奋激动。只要锻炼能保持我的健康，哪怕效果微乎其微，那么其他所得就是意外之喜。我也喜欢滑雪。跑步让我变成了一个更强壮、更自信的滑雪者，这又进一步激励我加强锻炼的强度。如果跑步成了一项令人心烦或令人生畏的事情，我就让自己放松下来，仅仅简单地走一走。

■ 锻炼的强度和频率

关于锻炼，常见的疑惑是如何确定锻炼的强度和频率，这取决于你的目标。锻炼以什么方式使你受益？弄清楚这一点很有必要。

如果你建议完全不运动的人锻炼，最好是让他们进行适度的高频率的运动，而不是完全进行高度剧烈的或低频率中等剧烈程度的运动。当医生或其他健康专家要求人们锻炼时，人们往往只能做到建议的 60%。与每周 3～5 天的 60% 相比，每周 5～7 天的 60% 意味着花更多时间。在你确定自己的锻炼频率时，记住这一点很重要。

这个等式的另一头是强度。高强度的锻炼让人望而生畏，让心脏和肺部产生更剧烈的反应，还容易受伤。这在锻炼早期可不是闹着玩的。最好是从中等强度的锻炼开始。即使你一直停留在那种水平，对你的压力和健康而言，你依然会受益匪浅。

另一项有价值的研究表明，短期的锻炼与长期的锻炼一样，都有助于减肥和增进身体健康。有两组超重妇女，一组被建议每周锻炼 5 天，每天在一个时间段内不间断地运动 20 分钟，然后逐渐增加为每天运动 40 分钟；另一组被要求进行同样强度的运动，但运动时间被分割成 10 分钟一段。两组人体重都减轻了，也更健康了，而且他们的减肥效果没有实质性的差别。在那些进行短期锻炼的妇女中，家中有锻炼器械的人往往能更长久地坚持执行锻炼计划。这自然有理可循，因为如果踏车就放在家里的某个地方，你当然会很自然地跳上去，锻炼 10 分钟。这项研究没有测量压力水平、心情或抑郁症状，所以，关于长时锻炼和短时锻炼与

压力应对之间的关系，我们无法得出明确的结论。但是，如果身体状况不佳或超重是你的压力来源，那么能减肥和保健的任何方式都能帮你更有效地应对压力。

■ 结论

应对压力的最好方法之一就是找出一种适合你的运动方式。生命在于运动，你天生就能行走、弯曲和伸展，这是你的身体和心理释放压力和紧张的自然之法。要从身体的运动中得到益处，并不是非得成为运动员，只需每天散散步，跳跳舞，或做些体力活，就能改变你的大脑化学反应，改变你的神经系统和免疫系统，使它们向更好的方向发展。

应对压力的最好方法之一就是找出一种适合你的运动方式。





为了长寿和提高健康水平，你只要每天轻松愉快地散步 30～60 分钟就足够了。

第7章 表达自我

一个人需要付出很大的努力，才能真正做到忽略某些事情。



每个人都有感情，但并不是每个人都知道如何用一种合适的方式来表达感情。从理论上说，感情引发你的自我表达，而自我表达可以发展自我意识，增强你经受挑战和失败的信心。在这一章里，我们将研究压抑诸如生气或悲伤这样的消极情绪会怎样伤害你的身体和心理。压抑实际上是一种通过后天学习获得的应对机制，可以取代它的是自我表达，因为自我表达是一种更自然、更健康的压力应对方式。倾诉是一种自我表达方式，即允许你讲述曾经伤害过你的事情。在本章你将了解到倾诉是怎样富有成效的。我会讨论基于倾诉的治疗方法，包括心理治疗、支持小组和艺术治疗。然后，我们将探讨写作和艺术这两种允许你的感情自然流露的自我表达方式。你不必担心自己产生了强烈的感情，只需把它们看做是转瞬即逝的心理和身体状态即可。感情是信息和活力的来源，不管是现在还是将来，你都可以利用它们做出健康的选择。

■ 压抑和压力

100多年前，弗洛伊德提出，大部分心理疾病都是由焦虑、压力和压抑（也就是压制情感）造成的。弗洛伊德认为，要把令人烦恼的记忆从每天的意识中清除出去，你需要精力和努力；日积月累，这种努力就超过了健康的心理所能承受的极限；最终，这些被压抑的情绪和记忆开始浮出水面，通常表现为神经质的、焦虑的行为。弗洛伊德推测，被压抑的东西将以身体症状的形式出现。许多疾病在弗洛伊德时代被认为是心身失调，即由心理焦虑和身体运行方式之间的不协调造成的。

在20世纪，随着有关人们行为和思想的其他理论不断涌现，弗洛伊德的许多理论已不再流行。但是，即使是在最高端的，比如创伤治疗或癌症治疗领域，我们仍不断地被提醒：在预防和治疗疾病时，一个人的想法和感觉至少和我们在X线片上或在实验室的化验中看到的东西一样重要。

压抑作为一种应对风格

你的想法、感觉和记忆是压力的来源。生活中总会发生恼人的痛苦的伤害你的事情，这些事情对你的伤害程度完全取决于你的感受。当令人烦恼的事情发生时，你会找到一定的方式应对你对这些事情的感觉。也许你像大多数人一样，经常把自己的感觉放置一边，不再去多想它们。如果真的难以忘怀的话，那么和这种记忆有关的情绪通常是令人不快的。根据弗洛伊德的观点：一个人需要付出很大的努力才能做到忽略某些事情，才能清除痛苦的记忆，才

能不让自己生气、悲痛或忧伤。这的确会产生压力。研究发现，压抑同样通过内分泌和免疫系统影响你的身体。

生活每天都会带给你挑战和紧张性刺激，你通过应对做出反应。正如你在第2章里已经了解到的，你不可能控制自己面临的压力数量，但你可以选择应对方式。有些应对方式要比其他方式更健康。回避是不健康的应对方式，会压抑你的情感，最小化痛苦事件的重要性，使你拒绝谈论令你烦恼的事情，使你利用电视或电脑游戏隐瞒你的感觉。当然，并不是每个人看电视都是为了麻木自己，但当你感到生活有压力时，看电视的确是一个很方便的选择。

压抑为什么很糟糕

压抑会导致身体、社会和心理问题。从表面上看，压抑情绪是一种保护性的方式，可以使人在危机时刻保持冷静。然而，很多在压力时刻主动压抑强烈情绪的人，当面临困难或其他有压力的挑战时，往往血压会急剧上升，心率会加快，肌肉会紧张，身体会显得很衰弱。

1998年，在一项对感染艾滋病妇女的研究中发现，与采用更积极的应对方式的妇女相比，使用压抑逃避反应方式的妇女，免疫功能相对较弱。最佳的免疫功能对我们所有人都至关重要，对艾滋病患者更是如此，因为艾滋病病毒直接侵袭免疫细胞。良好的免疫功能对癌症患者尤其重要。研究发现，在患有乳腺癌的妇女中，与那些能够表达情绪的妇女相比，压抑情绪的妇女压力激素皮质醇日常活动规律异常。免疫功能和癌症的发展程度都与皮质醇以及其他压力激素的波动紧密相关。

从社交方面来说，压抑情绪会造成口是心非、表里不一。肢体语言很能说明问题。当人们生气或难过时，肢体经

常能非常清楚地表达那种情绪状态，即使你在语言上加以否认。肌肉紧张、眼睑抽动、拳头紧握、面部发红、坐立不安，这些都清楚地表明，你的情绪在强烈波动。如果你否认这些感觉，就可能引发谈话对象的不悦。在与他人交往中，压抑情绪的妇女血压会升高，明显显得有压力，与她们说话的人也有同样的感觉。压抑情绪会成为与人和睦相处的障碍，而和谐的关系正是你个人稳定发展所需要的。

隐藏对生活剧变的感觉和记忆，其实会加剧它们。当压抑的感觉和记忆被扭曲时，它们会以令人不适和难以控制的方式强行进入你的意识，进入你的梦境，或着变成你强迫性的想法。一个极端的例子就是创伤后应急障碍，其特征是，不能接受创伤经历，不管是某个单一事件，还是正在发生的超过你的应对能力的某种情况。经历过9.11事件、龙卷风以及此类灾难的人，痛失亲人的人，某种暴力犯罪的受害者，严重医疗事故的牺牲者……他们中的1/3随后会发展成创伤后应急障碍。创伤后应急障碍的一个症状就是入侵，即对创伤的记忆痛苦深刻。

某些事件对你的伤害程度完全取决于你自己的感受。



■ 健康的应对策略

如果压抑情绪不是迎接压力挑战最好的办法，那么，什么是最佳策略呢？什么类型的应对措施对你的身体、情绪和社交最有益呢？

人们在这个方面进行了大量的研究，大部分研究指向了积极应对。积极应对包括倾诉和自我表达。

表达情绪的益处

表达情绪有多种方式，从艺术的到口头的都可以。重要的是，你能意识到自己的感受，任由各种感受存在，承认它们，应对它们。很多人对强烈的情绪感到畏惧，似乎如果听任这种情绪发展就会被它淹没。男孩子被告诫，在难过的时候不要哭泣；女孩子被告诫，不要随便发脾气。从孩童时代到长大成人，我们一直被教导，要控制情绪，甚至在很多情况下要否认它。许多人老早就知道，要想被人接受，就得把情绪控制在有限的范围内。

无论是对你个人，还是对你与他人的关系而言，压抑情绪都是不健康的。情绪属于自然出现的现象，涉及身体和心理。任何情绪都有引发事件及开始、中间和结束。除非你承受的压力异常巨大，否则正常情况下，你不会长时间受困于某种情绪状态。情绪的自然流动就像海滩上的波浪，它们一下子涌上来了，有时候力量很大，然后四散开去。你的任务就是，尽管让这种情况发生，尽量利用情绪带来的信息。

如果你学会让你的情绪自然地来了又去，你就能更加有效地应对压力。

听任消极情绪发展

偶尔感到害怕、焦急或忧虑，实际上是有益健康的。然而，我们的文化强调积极向上，我们做一切事情都要参照这个要求，要尽力去实现各种不切实际的期待，并微笑着做到这一点。毕竟，我们知道，压力有害健康，所以我们要找到应对办法。遗憾的是，我们往往把熟练应对压力误解为在所有时候都能做到心满意足、心平气和，这种期待本身经常会造成更大的压力。

难过、生气、沮丧和愤恨都是正常的情绪状态，我们必须任由它们来来去去。你越试图否认你的消极情绪，它们就会变得越强大，对你造成的压力也就越大。许多心理学研究已经表明，压抑是毫无作用的，一种强制性的思想或情绪会坚持要求给予注意，直到要求得到满足，只有那时它才会失去力量，然后渐渐减弱。

12 年前，我爸爸在 57 岁时突然去世，我妈妈被淹没在巨大的悲痛和焦虑之中，不知怎么经营爸爸的小印刷厂，不知如何安排他的遗产。在爸爸去世后的几个星期里，妈妈每天以泪洗面，不能接电话，不能做决定——即使是对那些刻不容缓的事务，也不能做决定。她去看了内科医生，医生给她开了抗抑郁的药。过了几个星期，妈妈的悲痛渐渐消退，感到自己更能干了，但是很麻木。几个月来她一直如此——毫无感觉地做任何事情。最后，这种麻木让她担心了，她去看了治疗专家。经过一段时间，她意识到，自己应该停止服用药物，重新体验强烈的悲痛。这是一个令人惊慌的决定，但是她相信，如果不允许自己去感受失去亲人的痛苦和恐惧，她就可能永远都不能继续前进。在随后的几个月内，她停止服药并接受了专家的治疗方案，在日记本上写下了很

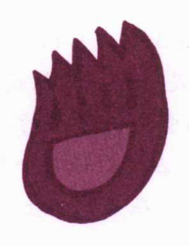
多话。她难过，孤独，恐惧，但这些感觉最终渐渐消退，她重新找到了生活的目的，建立了与家人和朋友的联系——以前我爸爸在的时候，她根本没觉得有这种需要。现在，她又结婚了，过着充满活力的生活。这种生活有难过，有忧伤，当然也有幸福和快乐。



接受消极情绪

你可以学到有效应对情绪的方法，但你首先要接受你的难过或生气，如同接受你的满足或快乐一样。你可以把这些感觉当成信号，提醒你有些事情需要注意。如果你能熟练地做到这一点，那么不良情绪就会自然而然地溜出你的身体，为你关心的事情留出空间。有时候，你的最佳选择就是留点时间任凭自己难过，看看从这种感觉中能吸取什么教训。如果这种感觉异常强烈，那就进行剧烈的运动，让运动缓解你的肌肉紧张和神经过敏。

确信你能容忍几小时的难过，不会精神崩溃或需要逃脱。能这么做，确实令人欣慰，因为这种行为是非常明智的。你正在行使你作为会思考、有感情的人的权力，体验人类情感的全部，而不用遮遮掩掩、躲躲藏藏。当你从这种体验中走出来时，你可以触及自己情感深处的思想和信念，你会更深刻地了解你自己。



情绪就像潮汐，
来了，又去了……

练习：追踪消极情绪

通过这个练习，你将了解自己的应对机制和你对消极情绪的忍受力。想想上次发生的让你生气、沮丧或难过的事情，不必是重大的创伤性事件，是真正让你心烦意乱的即可。也许只是和某个人吵了一架，而这个人对你来说很重要。当情况不妙时，你的身体和情绪是怎么反应的？你给自己讲的故事是什么内容？这个练习的目的就是仔细剖析你对披露这一切的反应。

现在想想，在那种感觉开始之后，你当时有什么样的想法、感觉和举止？阅读下列问题并在笔记本上写下你的反应。

（1）这种情绪以怎样的方式存在于你身体的哪个部位？你有没有感到肌肉紧张？你的心脏跳动是否加快了？你需要来回踱步吗？你变得麻木了吗？你的身体感觉怎样？你身体的什么部位感觉到了这一点？如果你想起了那些栩栩如生的记忆，你也许能感觉到同样的身体反应，似乎这个事件此时正在发生，只是不那么强烈罢了。

（2）你对这种感觉的第一冲动是什么？你的第一冲动是逃避还是接近？你是想蜷缩在电视机前大嚼冰淇淋，还是想把那个人叫过来臭骂一顿发泄你的不满？你的思想和情绪对身体内的这些感觉是如何反应的？追踪这些反应会引导你了解自己的应对风格。

（3）这种感觉持续多久了？它是如何过去的？当这种感觉过去的时候，你是否体会到一种释然？或者，你是否依然模模糊糊地（或清清楚楚地）感到愤愤不平？

（4）如果这种记忆引起了你的身体反应，那么花点时间放松你的身体，让这种记忆溜走。长长地、慢慢地吸一口气，让空气填满你的胸膛，让那里的和肩膀上的任何紧张

状态都消失。接着，慢慢地呼气，对自己说："我正把这种记忆送回到过去，它属于那里。一切都过去了，现在我可以放松了。"如果需要的话，重复这个步骤几次，一直到你感到舒服起来为止。

(5) 最后，简略地记下你在第二步中列出的那些反应是否有用。这需要坦白并批判地看待自己的言行。你是否火冒三丈，把惹你生气的那个人痛骂了一顿？你是否微笑着说"没关系，没关系"，即使情况恰恰相反？要做到健康地表达自我，其中一个要求就是，能够注意到、说出来并分析你的情绪，即使它们令人不快。

■ 倾诉和自我表达的好处

倾诉和自我表达是减少压力的途径，能避免压力压抑你的情绪。倾诉时需要披露与问题有关的连贯的故事。倾诉创造了从更积极的方面重构故事的机会，鼓励你采取行动，从而控制压力。在应对紧张事件时，减轻压力，积极地重新评价，能够减少心率和血压的被动。

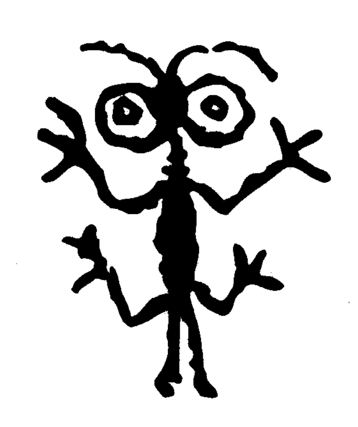
人们找到了许多自我表达的方法来减轻压力。自我表达有时很难做到，所以人们经常借助酒精或其他物质来放松地说出平时难以启齿的话，或者做出平时无法做到的事。这种做法有时候很过瘾，也无大碍，但更多时候会导致危险行为。有压力的场合会降低你的防卫能力，你很可能会对自己或他人说出不该说的话，或做出不该做的事情来。把感觉密封在瓶中只会使它们更集中，一旦释放，则更难控制。如果在日常生活中，你能够顺畅、轻松、自由地进行自我表达，那么，在压力时刻或者在酒精或药物的影响下，你

需要释放的东西就会很少。

别滥用你的情绪，不要用它们来操纵或伤害他人。自己体验生气或悲伤，甚至在不伤害他人或人际关系时与别人分享这些感觉，这也是可能的。你越这样训练自己，就越能做到这一点。日积月累，你就会知道，情绪，尤其是强烈的情绪，通常不会持续很长时间。如果听凭这种情绪产生，留心它，注意那是什么感觉，随之而来的话语是什么，那么它下次再出现时，你就能坦然面对了。

在过去几年里，人们的研究兴趣纷纷集中到记录和讨论痛苦经历的积极效果上。研究已经表明，种种形式的倾诉能够改善身体症状，提高免疫力和记忆力。对在生活的沉浮中寻找和创造意义，与人建立更牢固的联系来说，倾诉同样是一种有效的工具。

你平时表达得越多，压力时刻需要释放的就越少。



 改善身体症状，提高免疫力

一项试验研究了记录压力事件给哮喘病患者和风湿性关节炎患者带来的好处。之所以选择这两种状况的人群，是因为这两种疾病都表现出由免疫功能问题引发的症状，而压力和这些症状的加重紧密相关。参加者被分为三组：一组为控制组，一组叙述中性话题，另一组叙述压力事件。在做写作练习之前，所有参加者都经过了测试，内容涉及疾病症状、情绪抑郁水平和免疫功能。

压力事件小组的参加者每天写作20分钟，描述令人烦恼的事件，连续写4天。没有后续的咨询或心理治疗，只以写作的方式倾诉是这次试验的惟一目的。在连续4天的写作之后，所有的医学和心理测试又进行了一遍，结果令人大吃一惊。与控制组的人相比，叙述压力经历的患者在测试的每个项目中都表现出巨大的变化，简直令人难以置信：哮喘患者的呼吸困难明显减轻了；风湿性关节炎患者的关节肿胀和疼痛也减轻了。他们的免疫系统得到了改善，甚至在4个月之后，这些改善依然还能体现出来。研究者得出结论：倾诉行为及其对压力应对的积极影响带来了这些引人瞩目的变化。

增强记忆力

处在压力中的人通常会抱怨很难记住什么东西。记忆力减退并不是年龄带来的自然产物，也不一定是你的宿命。中年人的记忆力减退归因于压力的影响。表达性的写作能增强记忆力。从根本上说，“工作记忆”使你在面临干扰（往往表现为担心和焦虑）时能集中注意力。（工作记忆是一个心理学名词。在进行学习、思维等高级认知活动时，人们需要

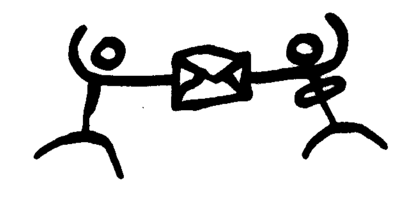
一个暂时的信息加工和存储机制，以保存被激活的信息，以备进一步加工之用，这种机制被称为工作记忆。）自我表达能将你的大脑从担心中解放出来，任由你使用工作记忆的力量应对日常生活的挑战。从另一个角度看，生活中的压力似乎减少了，你有了更多的精力，更有创造力。

创造意义

通过写作或谈话的方式进行自我表达，可以帮你从痛苦的事件中寻找积极因素。有一种方法处理麻烦事件最有效，那就是和朋友、家人谈论这件事。人们在经历了像死亡或失业这样的事件之后，会不厌其烦地反复叙说，大家对此都习以为常了。进行这些谈话时，故事的重点越来越突出，故事越来越短小、简明，其结构趋向合理，可以被有意义地记住；压力事件不再来势汹汹、难以阻挡。研究发现，参加者在写下同样的创伤经历 3 遍之后，心理抑郁和身体压力的生物指标都明显下降了。

与他人加强联系

和别人一起处理问题，能加强人与人之间的联系。互相帮助、共渡难关的人，关系会更紧密，他们会互相信任，确信对方在自己遭遇困境时会出手相助。当你愿意并能够表达自己的感觉时，你将会得到很多走近他人的机会。



■ 向治疗专家倾诉

倾诉是心理治疗、支持小组和艺术治疗的重要组成部分，这 3 种方法都可以有效应对压力。

心理治疗

在心理治疗中，治疗专家与患者形成了相互信任、健康有益的一对一关系。随着时间的流逝，患者逐渐能够用语言向治疗专家透露感情和记忆。通过治疗，专家给患者提供处理这些感情的策略。在一定程度上，选择哪种策略并不重要，重要的是这种关系的安全性和倾诉的有效性。关于心理治疗的研究已经证明，所有的治疗类型，从心理动力学到认知行为，大都同样有效。重要的是找到一个令你感到轻松自在的治疗专家。

基于多种原因，人们不愿意去做心理治疗，有的是因为经济拮据，有的是担心被冠以“精神病”之名。但是，心理治疗确实有效，其中最有益的一点就是倾诉。随着了解的深入，心理治疗被越来越多的人接受，很少再被曲解或污蔑。心理治疗一个疗程一般需要几周时间。

支持小组

社会支持是大家公认的预防压力和疾病的积极因素。在支持小组里，人们在可控制的环境中聚集到一起，谈论他们自己；痛苦的事情被提起并与小组成员共同分享。成

千上万的人参加过这种小组，之后，他们应对压力的能力都有所长进，身体症状都有所改善，整体生活质量都有所提高。当小组成员聚集在一起，从他们面临的挑战中创造有意义的故事时，倾诉是重要的手段。

艺术治疗

艺术治疗是一种专门的心理治疗方式，即通过艺术手段来表达感情并找到解决问题的途径。对很多人，尤其是对孩子来说，这是一种很好的方式，有助于表达难以言传的感情。艺术治疗使用图画、绘画、黏土和其他材料来帮助人们表达感情。通过讨论艺术品，患者有机会探索以其他方式难以认识和理解的问题。

有相当多的证据表明，头脑是使用影像和感觉作为学习和记忆的最初模式的。也就是说，你所了解和记住的大部分内容，都是以影像或感觉的形式存储的，包括它们看起来怎样，感觉怎样，听起来怎样，闻起来怎样，尝起来怎样，等等。口头故事能部分地帮助记忆，但是，缺乏意象的故事是很难真正被记住的。

■ 创造性地自我表达

即使没有治疗专家，你也能有效利用自我披露的力量来应对生活中的压力。你可以使用主题写作、日记或艺术等形式来表达自己的感觉并理清思绪。你不需要与他人分享你的创作，只需花点时间表达自我就万事大吉了。自我表达的方法不胜枚举，你可以尝试，直到找到自己最喜欢的。

法不胜枚举，你可以尝试，直到找到自己最喜欢的。

创造性地表达自我能加强你的沟通能力，使你在交往中表现得更大度。能够表达生气或难过尤其重要，因为否定或压抑这些情绪会造成极大的危害。

当你开始自我表达时，某种感觉涌上心头，有时候可能令人不快。你也许会问自己：为什么要这样做？你有可能会更平静，更乐观。消极情绪过去了，你不用再为阻挡它们而殚精竭虑了。过了一会儿，当你建立自信时，你会感到，自己更有能力放任这些情绪出现了。

你是一个富有创造力的人。你可以用个人的经历作为原材料，培养自己的创造力。你的想法、感觉、体会、梦想、观念、错误或成功等，都是成长的丰富原料，值得仔细关注。表达它们既是更好地了解此时此刻的自己，也决定了你下一步的走向，这是了不起的开端。不要忘了，最伟大的创造是创造属于你自己的每一天的生活。下面的一些做法可以让你开始这项行动。

日记

日记是一种古老的方式，原始的洞穴壁画就是古人的日记。记日记满足了你对生活事件的关注、记录和重新回顾，满足了你的自我倾诉。你把事情写在纸上后，可以对它们重新加工。也许你会重新阅读它们；也许你会毁掉它们。日记没有对错之分，如果你花点时间在纸上动笔，你就已经成功地深化了自己的生活经历。

如果不想正儿八经地写作，那么记日记就是一种很好的方式。叙述一件事情时，你需要进入当时的状态，选择语言描述它并安排你的叙事方式。这种工作给你提供了在纸上确认和组织你的经历的体验。持续不断地练习能帮你一天天地

成为更积极的应对者，更自信地感到，生活的盛衰沉浮不会把你淹没。记日记通过组织和表达你内心的经历，能帮你培养一种感觉：你应对压力是游刃有余的。

视觉日记

视觉日记指的是用绘画、抽象拼贴画、抽象图像、照片以及其他视觉因子记的日记。对许多人来说，这些图像增加了日记中的情绪成分，丰富了记日记的过程。这不需要任何艺术或智力的练习，就像你在小学里那样，剪剪贴贴，胡乱涂鸦，看看它们最后变成了什么即可。视觉日记的好处与艺术治疗的好处相似。

找一个空白的厚笔记本，有无线条都行。在我的工作室里，参加者使用的是20～25厘米的硬皮素描簿。在有些日子里，你也许只想用文字叙述；在另一些日子里，你也许会拔出记号笔和胶棒，让思想自由遨游。开始时，只需要用不同颜色的笔写下日记内容的不同部分。仅仅这么做就能使这一页生动起来并使你激发出更多的情绪。著名的罗夏墨迹测试就是使用颜色评价一个人的情绪状态的。注意你在日记中使用的颜色以及你在写作或绘画之后对它们的感觉，这能成为有用的信息，使你能更好地了解自己的状态。

视觉日记中最重要的是你的勇气和思想，因为你在创造只属于你的艺术，你可以自由地表达自我并大胆地犯错误。你可以画一幅毫无价值的画，写一首蹩脚的诗。你本来想画一头鹿，画出来的却像一辆棕色的大众车……这也没关系，任何结果都可以接受。即使你的日记没有让别人看过，你的艺术品的价值也不低，因为你经历了创造它的过程。如果坚持这么做，你将会创造出真正想和某人分享的几页，因为它们是那么真实或者那么漂亮。日积月累，你还

会在某个暴露你思想的时刻重新找到自我。在五种感官的世界，也许只有你能掌握、看到、触摸、嗅出和理解你的思想。这就是艺术的全部意义。

讲故事

向他人讲述你的故事能培养你的洞察力。每天晚上当你和配偶互相讲述白天的情况时，你就已经这样做了。讲故事可以成为一种特殊的、有意义的活动，可以与亲近的人分享经历。下面提供一些有关讲故事的建议。

安排一个晚上和你的家人或朋友聚在一起讲故事。要求每个人准备一个自己的故事与大家分享。故事可以简单，也可以复杂，一切随你。你可以使它有个开放式结尾，或者有个主题，就像你最喜欢的旅行故事或古老的故事一样。你可以要求人们带来与故事有关的照片或其他纪念品，并用蜡烛、食物、饮料或音乐活跃气氛。

大家轮流讲故事，听故事。每个人都要开口，其他人则用耳朵、心灵倾听，不要打断讲述者。如果有孩子参加，那么你需要限定每个人讲故事的时间。

有目的地讲故事可以给大家提供一个相互联系、相互理解和自我表达的机会，这是你在日常生活中得不到的。创造各种机会，让你和你关爱的人充分分享彼此的经历，这就要看你的了。

你的画再蹩脚都没有关系，你经历了创造它的过程，这就够了。



练习：叙述一段苦恼的经历

你可以尝试有关哮喘和风湿性关节炎人群试验的方法，采用倾诉来应对压力。这个练习是有效而简单的，能帮你控制意外的失败和挑战。

连续4天做这项练习——每天找30分钟时间，不受干扰，安静地坐下来思考和写作。清晨也许更好，因为在其他时间，你的思绪容易受到干扰。下决心把这个练习进行到底，注意它如何影响你，在笔记本上记下你的反应。

下面是每天写作的步骤：

(1) 选择一个不受干扰的安静的地方。如果有必要，就在门上挂一个“请勿打扰”的牌子。准备好笔记本和笔。

(2) 花点时间选择一段令你苦恼的经历，这将是你的目标经历，也就是你在后4天将要描述的经历。它要让你难过，但还不至于让你一想到它就被悲伤压倒。明确目的：让与这件事有关的任何记忆、思想和感觉自然而然地由你的心底流到你的笔尖。

(3) 花大约5分钟时间安静地坐着，放松。坐在椅子上，放松地注视着前面2.5米远的地方，不要注意任何东西，尽量让目光游离、放松地注视着前方。你也可以闭上眼睛。

(4) 开始观察你的呼吸，注意吸气和呼气时的状态。想象当你吸气时，腹部被填满；呼气时，腹部变得柔软。这会让你的呼吸更深沉，更放松。你也许会注意到，你的肩膀轻微地耷拉着，下巴松弛了，其他部位的肌肉也放松了。让这种情况自然地发生。

(5) 几分钟之后，在头脑中回想你的目标经历，尽量全部记住这件事，放任与这次记忆有关的任何感觉出现。如果你感到不能自拔，就转而注意你的呼吸，直到你能平静下来。然后，回到刚才中断的记忆中。

(6) 记下时间，然后拿起笔开始叙述。不要编辑或者删改——只管不停地写，让你的意识自由地流淌到纸上，即使你写的东西没有任何意义。不要担心自己出现错误，要的是过程而不是结果。写完后你可以把这张纸撕成碎片。重要的是，在表达所发生的事情和你的感受时，你思想自由，毫无负担。

(7) 继续写20分钟，或者直到你感到写完了为止。

开始时，这种练习也许会带来焦虑或其他不舒服的感觉。看看你是否能听任这些感觉出现，注意它们，然后让它们消失。如果难以做到这一点，那就挑选不那么令人苦恼的某个事件来尝试这个练习。

这个练习的关键是，暴露一件事情，放任它作为一个故事逐渐展开，体验它引发的各种感觉，观察这些感觉是如何开始，如何达到中期和如何结束的。通过这样做，你实际上是在锻炼积极应对，是在教自己采用更直接的方式应对压力。

练习：给曾经伤害过你的人写一封信

你也可以通过给曾经让你痛苦的人写信这种方式来做前面的练习。在大多数情况下，你是不会寄出这封信的，你只是给了自己一个把感觉转化成文字的机会，就好像在和这个人对话。你不必担心坦白自己感觉有什么后果，因为不管这些感觉是多么强烈或多么微不足道，它都仅仅只是一个属于你个人的倾诉练习。

按照上面的步骤做这个练习。在写作之前，在大脑中想象这个人的形象，回忆伤害你的事件。如果这个问题的影像延续至今，就选择更早的典型事件，完成上述步骤3～7。

■ 结论

我们在本章探讨了为什么压抑情绪会损害你的健康，加大你的压力。我们看到了一些令人振奋的研究，表明了倾诉和积极应对的好处。你也尝试了一些探索消极情绪和自我表达的练习。现在，你可以选择一种自己认为有用的情绪表达方式，每天练习。你可以从持续 4 天的练习开始，逐渐养成每天记日记的习惯。当其他事件和记忆出现时，你可以同样做这种持续 4 天的练习。如果坚持下来并善待自己，你就会发现，你不必忽略或否认你的恐惧、难过或愤怒。你可以让这些情绪就像快乐、厌倦、满足这些感觉一样，来去自如而不伤害你。

在表述所发生的事情和你的感受时，你应该思想自由，毫无负担。





自我表达的方法不胜枚举，你可以尝试，直到找到自己最喜欢的。

第8章

与他人联系



人际关系的影响
让我们无所遁形。

作为人，我们总是要与他人发生联系的。在子宫里，我们通过脐带与母亲相连。这种关联，在我们出生之前就已开始，在出生后的前两年达到高峰。我们通过观察他人而学习，以社会规范定义自我，在父母及榜样的影响下解释自我。我们淹没在各种关系中，由它们定义，为它们所滋养，又被它们折磨。

人际关系的影响让我们无所遁形。我们从来就不能脱离他人的影响——即使他人不在场，这种影响也照样起作用。孤独和隔离状态下的健康风险反映了这一点。鉴于人际关系和社会联系的重要性，了解它们如何影响压力和健康，再利用这种知识为自己和身边的人创造更美好的生活是很有意义的。

■ 了解与人交往的根本动力

人类对于交往的需要表现为社会支持。社会支持即一个人通过某种关系给予另一个人支持。人们有意识地提供社会支持的初衷是帮助他人，当然，对于接受帮助的一方来说，这未必总是好事。这也是许多社会互动存在问题的根源。

社会支持主要有 4 种：情感支持（比如移情作用、爱、信任和关心）、实际支持（比如切实的服务）、信息支持（比如建议或意见）、评价支持（比如帮助一个人做自我评价）。对情感支持的研究最广泛。

■ 社会支持对健康的好处

社会支持可以通过许多途径来帮助你，但是被公认的主要有两种。

首先是直接途径。拥有良好的社会支持能改善你的情绪，增强你的幸福感，改善你身体的功能。这些被认为能够促进健康和长寿。

另一种是间接途径，即帮助你引发和培养健康的行为。拥有良好社会支持的人，往往能更好地照顾自己。

在对社会支持的研究中，虽然原因和结果的指向不那么清楚，但是很显然，在社会关系良好和健康快乐之间，存在着密切的联系。数十年的研究显示，社会支持与你是否吸烟，是否患高血压，是否参加体育锻炼一样，是决定寿命的因素。

直接的健康效应

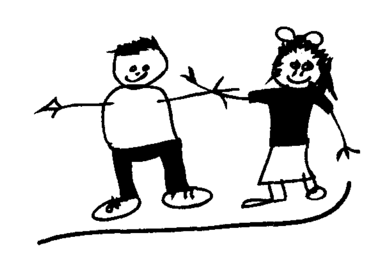
日常生活中最不缺的可能是烦恼。烦恼会在体内产生慢性压力应激反应，进而导致一些症状的出现和疾病的产生，如患感冒、喉咙痛、背痛或头痛。社会支持能减轻压力是因为它对身体系统，特别是对心血管、内分泌和免疫系统，能起到保护作用。

从社会支持的直接效果看，情感支持似乎是4种支持中最活跃的。在压力面前，情感支持是抵抗疾病的缓冲器。人在面临压力时最需要社会支持。在对已婚伴侣的研究中发现，在日常压力和烦恼的作用下，拥有最高水平情感支持和自尊的人，心理和生理问题最少。

在一项对经历外科手术的男性和女性的调查中发现，男性和女性对社会支持的需求有一些差异。结果很有意思。在手术前，如果有较高程度的信息支持，男性和女性都不会太焦虑。对于术前焦虑，情感支持会使女性受益，而男性只受益于信息支持。不管是对男性，还是对女性，从他们所能获得的社会支持的多少就可以预测他们术后康复的快慢和出院时间的长短。一个有趣的解释是，社会支持对免疫功能和伤口愈合大有好处。

间接的健康效应

社会支持帮助人们保持更健康状态的另一个途径是鼓励人们好好照顾自己，从事有益健康的活动。这几乎是老一套了：妻子劝丈夫少吃香肠三明治；丈夫鼓励妻子多放松，好好照顾自己。关于这一点，大量的研究显示，实际的（有帮助的）社会支持是激发良好健康行为的重要因素。身边有人帮你记着吃药，开车送你去医院，帮你记住与医生的约会，这些都有益你的健康，特别是当你变老的时候。



■ 与世隔绝者的健康风险

与世隔绝或者孤独都会威胁你的健康。孤独的人容易得病并且容易早逝。如果你孤独自闭，那么找一个让你感到舒服的人并和他接触会对你很有益。如果你有社交忧虑症，那么心理咨询可以帮上忙。你可以加入支持小组或某个俱乐部，从中获得对情绪和健康都有益的社会支持。你还可以向别人提供社会支持。这是你能自发去做的，而且能给你带来幸福感和成就感。这也可能就是你建立新的社会支持性关系的开始。

研究显示，生理和情绪对一个人的免疫功能及疫苗反应有极大的影响。

在对接种流感疫苗的大学生的调查中发现，那些声称孤独感较重的学生，比孤独感较轻的学生压力水平高，负面情绪多，睡眠质量差，皮质醇水平高。

缺少社交与抑郁如影随形，二者加起来，容易置你于酗酒的境地。如果酗酒使你进一步远离社交，那么恶性循环就形成了：酗酒会加重抑郁；为了缓解抑郁，你需要更多的酒。

■ 培养有益的关系

显而易见，社会支持对你保持健康和应对压力都很重要。让我们来看看能帮你应对压力而不是制造压力的办法吧。



婚姻是地狱吗

婚姻关系是成年人的主要关系，也是所有童话故事，众多电影、小说及儿童卡通片的幸福结局。一旦结婚，你就应该过上幸福的生活。遗憾的是，生活并非总是如此，很多婚姻以离婚而告终。这也未必是坏事，在有些时候，一桩失败的婚姻会毁了你，或者至少造成你英年早逝。

心脏在抵御婚姻压力的危害时似乎格外脆弱。有人跟踪调查了一些有心脏病发作史的妇女，为期5年，评估她们在婚姻冲突中的压力水平。即使排除健康行为和病情严重程度等因素，婚姻压力水平高的妇女心脏病再次发作或者做心脏手术的几率也是那些婚姻冲突较少妇女的3倍。在另一项研究中发现，患有心脏病的男女，婚姻冲突水平高的人寿命较短。这种结果在男女中都有显现，但是，冲突似乎更容易导致女性患者早逝。婚姻质量是人们寿命长短的有力信号。

婚姻冲突是如何导致这么多疾病和死亡，特别是如何诱发心脏病的？可能诗人们是正确的：爱情存在于内心，挫败的爱情令人心碎。根据生理学的说法，我们还可以考虑其他原因。处于敌对婚姻状态的男女，长期形成了要么交战，要么逃走的局面，冲突发生时，心率和血压必然波动。在压力出现时，处在不幸婚姻中的男女比那些幸福的男女释放出更多的皮质醇。事实上，一项研究显示，仅仅思忖那些不幸的关系，就会导致人们唾液中的皮质醇水平剧增。

对牺牲的考察

调查研究过亲密关系中牺牲的作用。所有的关系中都包含某种程度的牺牲：为带妻子去野餐，他放弃了一场足

球比赛；为帮丈夫招待客户，她放弃了一部渴望已久的电影。就是这些小事中的“放弃”和“牺牲”，使关系得以持久——前提是，这些牺牲是出于正当的理由。有证据表明，如果牺牲是为了逃避唠叨、吵架或谴责，这反倒会增加紧张和焦虑，甚至是在为婚姻自掘坟墓。

为了让对方更快乐而牺牲自己的利益，往往会促成幸福和谐的婚姻关系。据推测，这种牺牲本质上是一种积极应对的技巧，是你在追求你想要的，而不是设法逃避你不想要的。如第 2 章所述，积极应对比回避更能促生健康、积极的情绪。

这里要说的是，你得问问自己，你妥协的动机是什么？这可能会对你有益。是因为你害怕被抛弃吗？是因为你想避免争吵吗？如果你意识到自己的动机来源于害怕或逃避，那么你也许该找时间和伴侣谈谈了，看看你们想从彼此那里获得什么。如果你们的关系充满冲突，那么可以考虑找一个夫妻关系顾问，营造一个安全的氛围来释放由于长期压抑而产生的怨恨情绪。

好消息的好处和坏处

好消息在没有跟爱人分享之前总是令人难以置信的。分享喜讯会增强你对自己行好运的兴奋感。与至关重要充满热情的支持者分享好消息能增加你的积极情绪和增强你的幸福感，并且能使你们的关系更亲密。

怎么利用好消息？记住，只有当对方以热情和支持的态度接受这个消息时，你才能获益。因此，当你的伴侣与你分享好消息时，一定要表达真实的快乐。如果你对伴侣的好消息没感到快乐，那么你们的关系可能存在问题。同样，如果你的伴侣对你的好消息经常抱以中立的、冷淡的或者完全负面的态度，那么你该好好探究一下你们的亲密度了，

考虑你们是否存在问题。从长远来看，走运时没人恭喜和倒霉时没人支持一样，都对你不利。



理解交流风格

在讨论压力事件和生活挑战时，男人通常采取实用的解决问题的方式，而女人则在寻求理解和注意，希望得到安慰。这两种交流风格并不严格地局限于性别。不同的人有不同的交流模式，并且在遇到压力时对他们的社会支持系统有不同的期待和需求。重要的是，你要学会认识自己的交流方式，并且在压力袭来时寻求你需要的支持。

练习：要你想要的

这个练习能帮你确定你偏爱的社会支持方式和你的需求，为此你需要一个笔记本。先回忆一下过去一两周内发生的一件让你有压力，而且发生后你告诉了别人的事。不必是充满戏剧性的事件，只要它令你烦恼就行。现在，就这件事写一段话。写完后，用 1 分钟时间重读你写的内容，然后回答下列问题：

(1) 你是基于事实，不加渲染地叙述这一切的吗？

(2) 你写下事件发生时的感受了吗？

(3) 你写下有关这件事的过失和责任了吗？你把它归咎于自己或其他人了吗？

(4) 你的故事里包括很多感觉上的细节吗？

现在想想你的倾诉对象，用一两行字描述一下你和这个人的关系。回想一下，你是如何把故事告诉这个人的。就这次交谈，同样回答上述 4 个问题。最后记录一下与你分享故事的人当时的反应，牢记以下事情：

(1) 那个人表达同情了吗?

(2) 那个人给你建议了吗?

(3) 那个人问没问你当时是什么感觉?

(4) 那个人询问更多的事实性的信息了吗?

(5) 在谈话中,对方的情感基调与你同步吗?

(6) 你对这次谈话感到满意吗?你感到被倾听或被支持了吗?

(7) 你觉得那个人在乎你和你的问题吗?

通过分析你所写的内容,可以洞悉你所寻求的社会支持方式以及你的需求是否得到了满足。现在看第一组问题。注意在描述该事件时,你的口吻是情感性的还是事实性的。如果你着眼于过失和责任,那么这可能会引发你对事件做实际处理,因为这样才能考察和搞清楚事实,最后才不至于感到内疚或因被错怪而心事重重。如果你的故事里有许多感觉上的细节,那么这可能是一次创伤性的经历,你需要做情感上的处理,以便更好地组织和储存这些记忆,使它不那么烦扰你。

现在回顾一下你对朋友、伴侣或家庭成员讲故事的方式。那和你写故事的方式一样吗?如果不是,说明你试图改变表达方式以适应对方处理压力的方式。这有助于对方理解你说的话,但不会帮你获得你需要的那种支持。如果你感到沮丧,却只能用不加渲染的事实口吻让对方倾听你的故事,那么你可能会错失你所寻求的情感认同和慰藉。

看一下你对另一方反应的分析,这会使你进一步了解你和知己之间的相容性。如果在你需要感情救援的时候,对方却在询问事实性信息并提出建议,那么这次谈心可能会使你感到挫败和失望。不妨想一下,人们通常提供他们认为能够帮助你的东西,这基于什么对他们管用。你不能改变你的家人、朋友或伴侣应对和处理压力的方式,但是,你可以从他们那里获得你需要的社会支持。利用这个练习获

得的信息思考一下，当你遇到压力时，什么对你最管用以及在你的生活中谁能给予这种帮助。有时候，一条建议就是你渡过难关所需的一切；有时候，一个拥抱或一次亲切的谈话就足以给你有力的支持。如果你培养了自我意识，了解自己需要什么以及从哪里可以得到，你就会成为社会支持的最大受益者。先假设你的伴侣或朋友想提供你所需要的帮助，这很有必要，因为这种假设能让你比较容易开口，从而让他们有机会使你快乐，进而巩固你们之间的关系。如果这个假设被证明是错误的，那么也许该花时间深究一下你们的关系是否健康，以及如何使其变得健康。

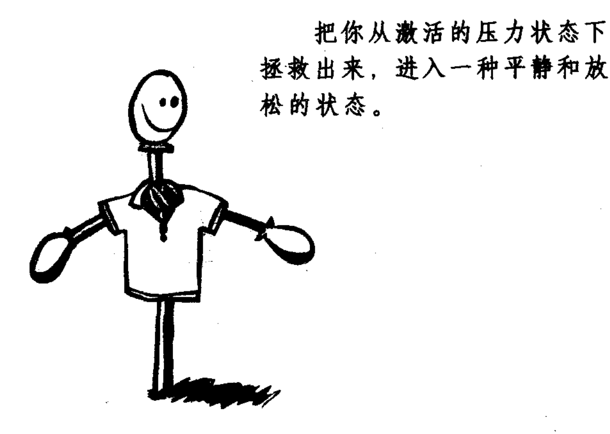
■ 结论

人际关系帮你定义、创造和表达自我，既能使你健康快乐，也能以显而易见或极其微妙的方式伤害你。通过提高交流技巧和自我意识，你既能与那些可以给你带来快乐和健康的人建立并培养关系，而当有害的关系出现时，你也知道何时放手。



第9章

在极度压力下保持冷静



我们大多数人都无法为减少压力而对生活做出重大改变，因为我们不得不考虑工作、孩子、抵押贷款、账单、亲戚等事情，而所有这些都会增加我们的压力水平。仔细审视一下你的生活方式，想一想，通过分清事情的轻重缓急，改善与别人的关系，甚至变换工作，是不是能减轻某些压力？有时即使你已经尽力解压了，但还是要面对生活中的无数烦恼，而这些烦恼会导致慢性压力和健康问题。

急性压力应激反应有很强的自适性，可以救人一命，但是，它会消耗你用于愈合、生长、再生和营养自身所需的资源，从这个角度说，它的代价是高昂的。自然环境里的动物在这些应激反应中进退自如。我们人类由于有了反复思考和忧虑的能力，反而经常无休止地被困在这种反应中。

■ 压力应对的心身技巧

大多数心身医学的技巧都有相同的目的：把你从激活的压力状态下拯救出来，进入一种平静和放松的状态。这

至少在两方面有效。首先，它能让你在练习技巧时休息片刻；其次，有规律地练习某一个放松技巧，可以让你的神经系统在其余时间较少地处于激活状态，这样可以阻断压力和烦恼对健康的损害。下面来看一看你可以每天使用的 4 种心身技巧。

放松反应

放松反应可以作为一种与冥想类似的引导深度放松的方法。研究发现，在放松反应过程中，身体的耗氧量明显减少，这是深度休息和放松的体现。

这种技巧很好掌握，只需两个步骤即可。首先，将你的注意力集中于一个单词或者一个短句上；其次，保持这种注意力，即便有思潮涌起，也要轻轻地遣散它们，回到你的单词或短句上。就这么简单。最好每天练习 10～20 分钟，这的确需要练习。赶走杂念并避免与之纠缠确实不容易，但只要你学着去做，就能学会。深度放松身心会给你带来很多益处。

呼吸

呼吸是一种独特的身体功能，界于自主（自动的和不受控制的）和主动神经系统功能之间。你可以决定如何呼吸，但是，即使你不想它，它也不会停止。较浅的、不规则的、快速的呼吸，都和压力有关，并且能加重压力。我们很容易学会更深、更慢和更有规律地呼吸，这种呼吸方式能使你明显放松，你的肌肉能感觉到它，你的大脑也能意识到它。它还可以使你血压降低，心率放慢，并且对你的免疫、神经及内分泌系统都有好处。

导引意象

导引意象就像在脑海里放一部电影，你的身体会对电影内容做出反映。当你想一件烦心事时，身体会出现压力应激反应；当你想象一个你爱的人时，会不由自主地微笑，手会感到温暖。后者是你的身体在想象力的引导下进入了放松、健康和快乐的状态。当你有烦心的记忆和压力的念头时，想象力是有害的；当你有目的地想象帮助你放松身体，让你愉快和有治疗功效的事时，想象力又是有益的。听治疗师朗读或者听录音来引导的想象是被动的想象；如果选择一个情境并想象它发生，那么它也可能是主动的想象。

想象能引起强烈的生理变化，影响免疫功能，帮你洞悉压力情境和身体上的问题。想象还能增强情感意识，缓解焦虑，减轻各种疾病和医学疗程带来的痛苦。

自体练习

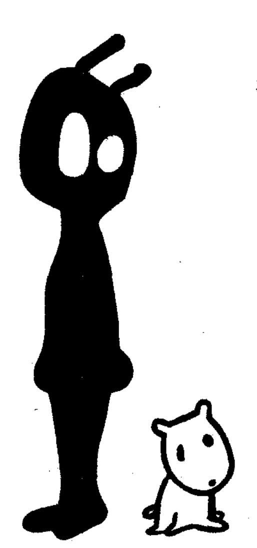
神经系统总是被造成压力的想法和烦恼反复刺激着，你可以通过两种方式解决这个问题，一是着手处理这些想法并正确看待这些烦恼，使它们不再困扰你，本书所介绍的许多技巧都可以做到这一点；二是练习如何减轻神经系统对压力输入的反应。

自体练习是自我催眠的一种，是达到放松状态的既可靠又有效的办法。要练习这一技巧，你需要在一个安全放松的环境中呆上数周，随后你就可以在日常生活中自如地运用它了。

如果你养过小狗，就可能知道练习是怎么回事。要想让它坐下，你该怎么做呢？练习从家里开始。你先耐心地对它说“坐下”，然后指导它的身体变成坐姿。接着，你给

它一份奖赏。当它渐渐达到只需口头提示就能坐下的程度时，你就不用再指导它了。最终，你不必每次都给它奖赏，一句简单的“好伙计”就足以让它为你坐着了。然后，你就可以带着它上街表演了。有时你会退回到需要用奖励或指挥来提醒它为你坐下的状态，但是用不了多久，你就能让它在走神或忙于其他事情时也能听从你的命令了。

自体练习就是这样起作用的。你在家里练习，学习一些简单的命令并赋予它们想象，使之与大脑传达信息的方式结合起来。几周后你会发现，你在用这些指令时比以前更容易放松了。然后，你就可以拿到外面去用。如果这时你去办公室，看到一堆需要处理的文件，而你的肌肉也开始紧张起来，你该怎么办呢？告诉你内心深处的那只小狗坐下来，它会这么做的。



放松——
告诉你内心深处的那只小狗坐下来。

练习：自体练习

在每天的同一时刻做这个练习。只要是在舒适的不被打扰的环境里，什么时候做都可以。你可以利用上班的午休时间，或是早晨起床的时间。练习时坐在一把舒适的椅子上，别躺下。学这个技巧时最好不要入睡，但如果你以后失眠，那么它可以帮你入睡。

开始时先闭上双眼，把注意力放到身体和身体的感觉上。从头到脚快速扫一遍，看看你是否需要松一松衣服或调整姿势以使肌肉放松。当你感到舒服了，就把注意力放到呼吸上。注意空气如何进入你的肺，填满你的胸膛，然后慢慢离开你的身体，把你不需要的东西带走。想象你的呼吸一点点变慢、变深，但不要强迫它变化。呼吸在你的注意之下自动平静下来，这个过程是令人惊奇的。如果杂念来访（它们会的），请告诉自己暂不理会，对它们说，“现在不行”，然后任由它们飘走。不要试图抑制它们，因为那样只会使它们更执著。

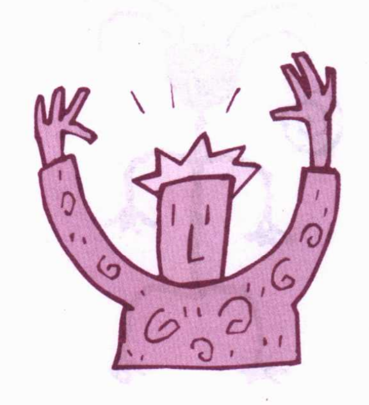
现在，对自己重复这些话语，一句3遍。重复这些话时，在脑海里创造一幅它们所描述的画面。例如，“我的手是柔软的、温暖的”，想象双手捧着一碗汤，它们看起来是什么样的？这汤闻起来是什么味？想象越生动具体越好，这样，你的身体就会更彻底地做出反映。刚开始要记住这些话可能比较难，所以你不得不看着这本书，但用不了多久，你就能将它们牢记于心了。记住，每句重复3遍，然后转入下一句。

我的手是柔软的、温暖的……我处于平静状态。
我的腿强壮而有力……我处于平静状态。
我的呼吸又深又平静……我处于平静状态。
我的腹部是柔软的、温暖的……我处于平静状态。
我的身体一直在康复……我处于平静状态。

在你睁开双眼回到平常意识状态之前，花 1 分钟时间再次扫描你的身体，注意它是如何感到深度放松的。你越熟悉这种感觉，就越容易意识到自己何时需要创造它。

练习几个星期之后，试着把自体练习用到通常会导致你有压力感的现实情境中。最简单的办法是，选择一句你最喜欢的话，把它当成咒语来用。我个人最喜欢的是“我处在平静状态”或者“我是平静的”。当我处在车流中或其他压力情境中时，我会打断纷繁的思绪，把注意力集中到双手上，想象它们变得温暖，对自己说：“我处在平静状态。”不一会儿，双手就暖和起来，我感到平静多了，我心里的那只小狗又坐下了。

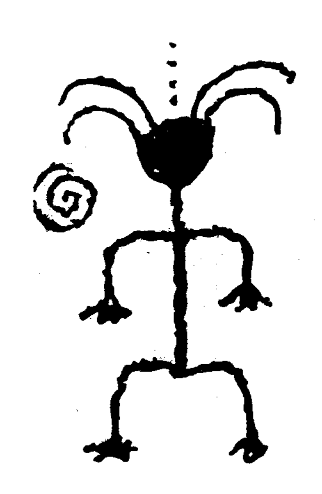
让呼吸把你心里不需要的东西带走。



■ 结论

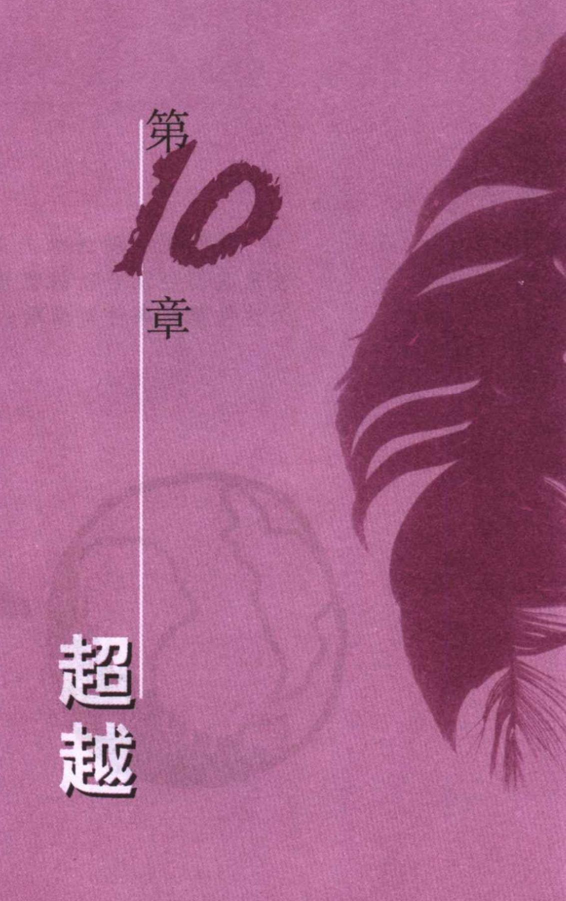
有许多可以用来应对压力的技巧，选择一种并且掌握它比选择哪一种更重要。遗憾的是，我们不能在孩提时就自然地学会这些技巧。但是亡羊补牢，为时未晚。知道如何在需要时让自己平静下来，是掌管你的身体、心理和健康的有力法宝。

知道如何在需要时让自己平静下来，是掌管你的身体、心理和健康的有力法宝。

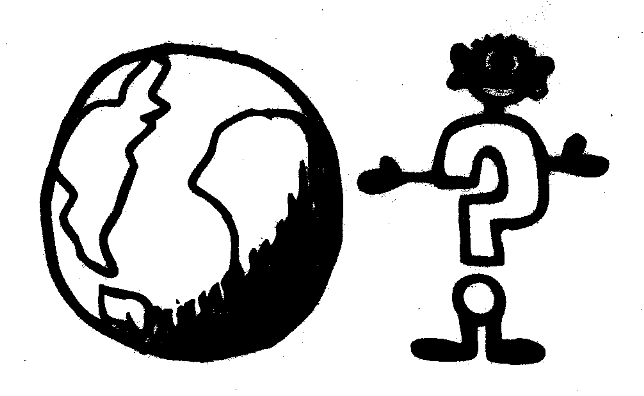


第10章

超越



我们能够度过难关并因此而成长，将来我们会以全新的智慧的视角看到今天这件糟糕事件里幽默的一面。



压力时时刻刻充斥着你的生活，你要做的只是旁观——看电视新闻，行走于城市的街道，思索上涨的油价……到处埋藏着焦虑和绝望的种子，然而，人们似乎都能正确地看待这一切，保持快乐并继续蓬勃向上，即使身处逆境，也不例外。他们是如何做到的呢？对许多人来说，蓬勃向上是由好奇心和敬畏心促成的，与更大意义的现实而非眼前浅显的事件有关。这些东西构成我们的心理层面。

■ 人类最基本的强项——超越

我们经常以各种方式定义超越。超越通常包括人类超越肉体和自我的精神境界——向广袤的宇宙延伸，或者与无限的宇宙相连。超越往往会给人带来深刻的归属感和幸福感，感到自己好像是更广义存在的一部分。这种广义存在赋予人们一种目的感和对日常生活的驾驭感。

积极心理学这一新领域认为，超越是人类最基本的强项。积极心理学主要探讨人类心理良好和强大的一面。超越是对美、感激、希望和幽默的欣赏。虽然幽默与其他几种品质格格不入，但如果细想一下你会发现，幽默的确是超越生活苦难的奇妙工具，包含了希望、感激、信仰和令人欣慰的归属感。这里暗含一种假设——我们能够渡过难关并因此而成长，将来我们会以全新的智慧的视角看到今天这件糟糕事件里幽默的一面。

冥想的过程是一段放松的经历，对身体有持久的好处，有助于我们保持好心情。积极的情绪往往会保护我们的身体免受压力侵害。

参加社会团体活动，提高对外部世界的参与度，能提升个人的社会支持水平和成就感。生命是一段有意义的历程，世界是个有序连贯的整体。基于意义论的应对被认为是一种高度适应的策略，可以改善情绪并促进健康。心理上的意义感能使我们避免陷入抑郁状态，这可能是由于把生命看做连贯的、有意义的历程给人们带来了一种很强的目的感。

如果将生活的压力和问题放入一个更大的视野——永恒、终极真理、至善，它们就变得渺小了，并且对许多人来

说，就更容易驾驭了。认同这种“大”，可以帮你更好地忍受每天不得不承受的“小”委屈。

练习：生活有意义吗

在你认同的程度所对应的数字上画圈。

（1）我的存在没有什么特别的理由。

我完全不同意　　　　　　　　　　　我完全同意

5　　4　　3　　2　　1

（2）我们注定会对世界做出自己特殊的贡献。

我完全不同意　　　　　　　　　　　我完全同意

1　　2　　3　　4　　5

（3）我注定要发挥我所有的潜能。

我完全不同意　　　　　　　　　　　我完全同意

1　　2　　3　　4　　5

（4）生命本来就是有意义的。

我完全不同意　　　　　　　　　　　我完全同意

1　　2　　3　　4　　5

（5）我永远不会和任何人形成心理上的纽带。

我完全不同意　　　　　　　　　　　我完全同意

5　　4　　3　　2　　1

（6）深入探究内心时，我能看到一种自己注定要追求的生活方式。

我完全不同意　　　　　　　　　　　我完全同意

1　　2　　3　　4　　5

（7）我的生命是有意义的。

我完全不同意　　　　　　　　　　　我完全同意

1　　2　　3　　4　　5

（8）在完成某些艰巨的任务时，我能感觉到某种更高的

超越自身的东西影响着我。

我完全不同意 我完全同意

1 2 3 4 5

(9) 我们的行为是有缺点的，并且经常很可怕，这表明我们的存在几乎没有或者根本没有意义。

我完全不同意 我完全同意

5 4 3 2 1

(10) 我甚至会在自己的错误和过失中发现意义。

我完全不同意 我完全同意

1 2 3 4 5

(11) 我能看到自己存在于这个世界的特别目的。

我完全不同意 我完全同意

1 2 3 4 5

(12) 有一些活动、工作或者服务让我有使命感。

我完全不同意 我完全同意

1 2 3 4 5

(13) 人类生存的事实背后没有理由或者意义。

我完全不同意 我完全同意

5 4 3 2 1

(14) 在世界上有某种有意义的东西。

我完全不同意 我完全同意

1 2 3 4 5

(15) 我们都在参与某种比我们自身更广义、更伟大的事业。

我完全不同意 我完全同意

1 2 3 4 5

现在，把所有答案对应的数值加起来，算出你的得分。平均分为63分，超过63分的人在面对压力时更有弹性，因为他们在面对日常压力时较少出现抑郁症状；52分以下的人往往更容易在生活压力增加时产生抑郁症状。

在一项研究中，心脏病患者和他们的伴侣被带去疗养，为期两天半，目的是学习患了心脏病后该如何改变生活方式。这些课程包括瑜伽和想象。疗养归来后，78%的参加者都报告说，他所反馈的幸福水平提高了，对生命的意义感增强了，解决生活问题更自信了。参加疗养的人做好了心理觉醒的准备，很可能仅仅是因为他们要对付威胁生命的疾病。然而，研究显示，你随时可以获得心理上的成长和觉醒，并且可以在任何时间进行探索，不必非要等压力或疾病来唤醒。

表达感谢能很好地提醒自己，生命是一个奇迹，无论现在正在经历什么，事情总有可能比现在更糟。

■ 结论

琼·波利森科是一位充满智慧、幽默风趣、慷慨大度的人，她对心身医学这门既是艺术又是科学的学科做出了里程碑式的贡献。她的著作《忙碌者的平静内心》给人们提供了参与心理生活的丰富资源，这是写给那些自认为没有时间做此事的人的。在书的序言中，波利森科写道："每一天都带来一种选择：是屈从压力，还是保持平静。"发挥多大的控制力使你的生活尽可能平静、高尚和快乐，这完全在于你自己的选择。